

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全雞 選擇	豆腐 雞肉	蔬菜 類	海鮮 類	肉類
1	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	清蒸魚排X1 <small>無刺魚排(X1)-蒸</small>	玉米炒雞 <small>玉米+雞肉-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-煮</small>	產銷 履歷 香菇雞湯 <small>高麗菜+菇+雞骨</small>		5.3	2.5	2.2	2.3	717
2	四	鹹豬肉 炒飯 <small>白米+玉米+豬肉+鹹豬肉</small>	【炸】 糖醋雞丁 <small>雞肉+洋蔥-炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small>	冬瓜豆腐 <small>冬瓜+豆腐-煮</small>	產銷 履歷 南瓜 大骨湯 <small>南瓜+大骨</small>		5.5	2.5	2.2	2.5	740
3	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	花生豬腳 <small>豬肉+豬腳+時蔬+花生-油</small>	【烤】 雞腿排X1 <small>雞排(X1)-烤</small>	肉燥豆芽 <small>豆芽菜+豬肉+紅蘿蔔-炒</small>	產銷 履歷 黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜+菇</small>		5.2	2.5	2.2	2.3	710
6	一	[蔬食日] 海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆(分享包)</small>	茶葉蛋/ 香蔥油豆腐 <small>帶殼雞蛋(X1)-油/油豆腐(X2)+菇+蔥-燒</small>	【蒸】 黑糖捲 X1 <small>黑糖捲(X1)-蒸</small>	【焗】 花椰菜 <small>花椰菜+紅蘿蔔+起司-烤</small>	產銷 履歷 針菇 海芽湯 <small>金針菇+海帶芽</small>	章Q回饋 無糖豆漿	5.3	2.5	2.1	2.4	719
7	二	【焗】 義大利麵 <small>麵+時蔬+豬肉+起司</small>	【炸】 排骨酥X3 <small>豬肉-炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	肉片高麗 <small>高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜 玉米湯 <small>玉米+洋芋</small>	水果	5.3	2.4	2.1	2.4	712
8	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	紅燒雞排X1 <small>雞排(X1)-燒</small>	青瓜燉肉 <small>青木瓜+豬肉-煮</small>	海帶三絲 <small>海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	產銷 履歷 四神湯 <small>山藥+洋蔥仁+湯排</small>		5.4	2.4	2.2	2.3	717
9	四	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉+金針菇-燒</small>	【烤】 蜜汁雞翅X1 <small>三節翅(X1)-烤</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜+菇-煮</small>	產銷 履歷 冬瓜薑湯 <small>冬瓜+薑</small>		5.2	2.5	2.1	2.4	712
10	五	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	地瓜薯條 X4 <small>地瓜切條-烤</small>	絲瓜炒肉 <small>絲瓜+豬肉-炒</small>	產銷 履歷 羅宋湯 <small>蘿蔔+番茄</small>		5.2	2.4	2.1	2.3	700
13	一	炒烏龍麵 <small>烏龍麵+時蔬+豬肉+柴魚</small>	洋蔥炒肉片 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	【炸】 薯餅 X1 VS. 麥香雞 X1 <small>麥香雞(X1)+薯餅(X1)-炸</small>	清炒結菜 <small>結頭菜+時蔬-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜粥 <small>白米+時蔬+雞蛋</small>		5.4	2.5	2.1	2.3	722
14	二	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞排X1 <small>雞排(X1)-煮</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+番茄-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜 味噌鮮菇湯 <small>金針菇+海帶芽+味噌</small>	水果	5.2	2.5	2.1	2.4	712
15	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	豆豉蒸肉 <small>豬肉+洋芋+豆豉-蒸</small>	小瓜雞丁 <small>小黃瓜+雞肉-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔-煮</small>	產銷 履歷 蘿蔔湯 <small>蘿蔔+大骨</small>		5.3	2.5	2.2	2.4	722
16	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蘑菇雞 <small>雞肉+洋蔥+菇-煮</small>	奶醬玉米段X1 <small>玉米段(X1)-煮</small>	高麗炒肉 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	產銷 履歷 青菜蛋花湯 <small>雞蛋+青菜</small>		5.4	2.5	2.1	2.4	726
17	五	海苔 香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆(獨享包)</small>	炆肉排 X1 <small>炆肉排(X1)-油</small>	【焗烤】 馬鈴薯 <small>馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small>	魷魚炒筍 <small>筍+魷魚+紅蘿蔔-炒</small>	產銷 履歷 蒲瓜雞湯 <small>蒲瓜+雞骨</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	719
20	一	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	【炸】 雞排 X1 <small>雞排(X1)-炸</small>	黑干滷味 <small>蘿蔔+黑豆干-油</small>	炒佛手瓜 <small>佛手瓜+時蔬-炒</small>	產銷 履歷 米粉湯 <small>米粉+時蔬+豬肉</small>		5.3	2.5	2.1	2.3	715
21	二	紅蔥 雞肉飯 <small>白米+雞肉</small>	梅干扣肉 <small>豬肉+筍+梅干菜-煮</small>	海苔花枝丸 X2 <small>花枝丸(魷魚)*2+柴魚+海苔-燒</small>	清炒玉米 <small>玉米+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜 酸辣清湯 <small>豆腐+時蔬+木耳</small>	水果	5.3	2.6	2.0	2.3	720
22	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	打拋雞 <small>雞肉+洋蔥+番茄-煮</small>	冬瓜燉肉 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>	蒜味花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	產銷 履歷 山藥湯 <small>山藥+洋芋+皮絲</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	719
23	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	燒烤肉片 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	蝦仁蒸蛋 <small>雞蛋+蝦仁-蒸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	產銷 履歷 絲瓜麵線湯 <small>絲瓜+麵線</small>		5.3	2.5	2.2	2.4	722
24	五	白飯 <small>白米</small>	【烤】雞翅X1 <small>三節翅(X1)+蒜+櫻花蝦+花生-烤</small>	和風燒腐 <small>凍豆腐+豬肉+時蔬-燒</small>	炒時瓜 <small>時瓜+木耳-炒</small>	產銷 履歷 味噌湯 <small>雞蛋+海帶芽+味噌</small>		5.2	2.5	2.1	2.4	712
27	一	蘑菇麵 <small>麵+玉米+豬肉+菇</small>	油蔥豬排X1 <small>豬排(X1)-燒</small>	柴魚關東煮 <small>油豆腐+蘿蔔+玉米+柴魚-煮</small>	海苔薯塊 <small>馬鈴薯切塊+海苔-烤</small>	產銷 履歷 黃瓜 針菇湯 <small>大黃瓜+金針菇</small>		5.4	2.5	2.0	2.4	724
28	二	白飯 <small>白米</small>	醋溜魚 <small>無刺魚肉+時蔬-煮</small>	豬肉炒高麗 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜條(X1)-烤</small>	有機 蔬菜 冬瓜大骨湯 <small>冬瓜+大骨</small>	水果+保久乳	5.3	2.5	2.1	2.4	719
29	三	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	燒豬排X1 <small>豬排(X1)-燒</small>	味噌雞 <small>結頭菜+雞肉+味噌-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	產銷 履歷 蔬菜豆腐湯 <small>豆腐+青菜</small>		5.2	2.5	2.1	2.3	708
30	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	【烤】 雞肉捲 X1 <small>雞肉捲(X1)-烤</small>	木須炒蛋 <small>雞蛋+筍+木耳+毛豆-炒</small>	白菜煮 <small>大白菜+紅蘿蔔-煮</small>	產銷 履歷 南瓜湯 <small>南瓜+洋芋</small>		5.4	2.5	2.1	2.4	726
31	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	蔥爆肉柳 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	【炸】香酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	清炒豆芽 <small>豆芽菜+韭菜+時蔬-炒</small>	產銷 履歷 海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+味噌</small>		5.3	2.5	2.0	2.3	712