

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 備註 | 全糖 | 五果 | 蔬菜 | 油類 | 其他 | |
|----|----|--|--|--|--|---|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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>冬菇+高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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)+蔥-燒</small> | 【蒸】黑糖捲 X1 <small>黑糖捲(X1)-蒸</small> | 產銷履歷 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> | 有機蔬菜 肉片高麗 <small>高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒</small> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 有機蔬菜 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 焗肉排 X1 <small>焗肉排(X1)-油</small> | 【焗烤】馬鈴薯 <small>馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small> | 產銷履歷 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-滷</small> | 產銷履歷 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> | 有機蔬菜 清炒玉米 <small>玉米+時蔬-炒</small> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 有機蔬菜 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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> | 產銷履歷 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 | |