

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全蛋 類別	豆魚 類別	蔬菜 類別	油脂 類別	熱量	
1	四	胚芽飯 白米+胚芽米	【炸】 雞 排 X1 雞排(X1)-炸 +芝麻+洋蔥醬汁	【焗烤】 馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉+起司-烤	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇+雞骨	水果	5.3	2.4	2.0	2.5	714	
2	五	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	黑胡椒肉柳 (不辣) 豬肉+豆芽菜+黑胡椒-炒	鍋貼X1 + 魷魚丸X1 鍋貼(X1)+魷魚丸(X1)-烤	蝦仁花椰 花椰菜+★蝦仁-炒	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌	保久乳		5.1	2.5	2.2	708	
5	一	紫米飯 白米+紫米	【烤】 雞肉捲X1 雞肉捲(X1)-烤	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+毛豆+檸檬汁-炒	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔-煮	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.4	2.5	2.0	2.4	724	
6	二	紅 蔥 雞 肉 飯 白米+雞肉	梅干扣肉 豬肉+筍干+梅干菜-煮	蒸 蛋 雞蛋-蒸	鮮蔬花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	酸辣清湯 豆腐+金針菇+雞蛋	水果	5.3	2.3	2.3	2.4	709	
7	三	糙米飯 白米+糙米	照燒雞排X1 雞排(X1)-炸	高麗炒肉 高麗菜+豬肉-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+柴魚-煮	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.2	2.3	2.2	2.4	700	
8	四	白飯 白米	沙嗲魚丁 無刺魚肉+金針菇+沙嗲-煮	【炸】 紅 糟 豬 排X1 豬排(X1)+紅糟-炸	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	酸菜鴨骨湯 酸菜+鴨骨	水果	5.1	2.5	2.1	2.4	705	
9	五	燕麥飯 白米+燕麥	黃燜雞 雞肉+鰻菇+青蔥-煮	壽喜豬肉 大白菜+豬肉-蒸	地瓜薯條 地瓜切條-烤	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.1	2.5	2.3	2.3	706	
12	一	五穀飯 白米+五穀米	紅燒豬腳 豬肉+豬腳+油豆腐-燒	【焗烤】 起司玉米蛋 雞蛋+玉米+起司-烤	四季鮮魷 四季豆+魷魚-炒	大滷清湯 大白菜+木耳	章Q回饋 無糖豆漿		5.3	2.6	1.9	2.4	722
13	二	海苔香鬆 蓋 飯 白米+海苔香鬆	【炸】 雞 腿 X1 雞腿(X1)-炸	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	水果+保久乳		5.2	2.5	2.2	2.4	715
14	三	胚芽飯 白米+胚芽米	柚子豬排X1 豬排(X1)+柚子醬-烤	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	豬肉花椰 花椰菜+豬肉+鹹豬肉-炒	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.5	2.2	2.4	708	
15	四	櫻 花 蝦 油 飯 白米+糯米+豬肉+菇+★櫻花蝦	滷雞翅X1 雞翅(X1)-滷	肉圓X1 佐 鮮 蔬 肉圓(X1)+時蔬+海山醬-蒸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	南瓜排骨湯 南瓜+湯排	水果	5.3	2.5	2.0	2.5	721	
16	五	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉+筍+沙茶-煮	蒲燒魚X1 無刺蒲燒魚(X1)-蒸	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+洋香菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		5.3	2.5	1.9	2.5	719	
19	一	麥片飯 白米+麥片	蔥油雞 雞肉+蘿蔔+蔥-煮	烤豬肉條 豬肉切條-烤	豆簽絲瓜 絲瓜+菇+豆簽-煮	結頭排骨湯 結頭菜+湯排		5.3	2.5	2.0	2.4	717	
20	二	【焗】 義大利麵 麵+時蔬+豬肉+起司	烤魚排X1 無刺魚排(X1)+香料-烤	湯包拼蒸餃 豬肉湯包(X1)+豬肉蒸餃(X1)-蒸	白菜滷 大白菜+木耳-煮	玉米排骨湯 玉米切片+紅蘿蔔+湯排	水果	5.2	2.5	2.0	2.4	710	
21	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	蘑菇雞丁 雞肉+洋蔥+菇-煮	黃瓜肉片 大黃瓜+豬肉-炒	筍燒針菇 筍+金針菇+芝麻-燒	鮮蔬豆腐湯 豆腐+時蔬		5.1	2.4	2.2	2.4	700	
22	四	白飯 白米	卡邦尼燉肉 豬肉+洋芋+卡邦尼醬-煮	麵輪滷蛋 X1 雞蛋(X1)+時蔬+麵輪-滷	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	柴魚鮮蔬湯 高麗菜+柴魚	水果	5.2	2.4	2.2	2.4	707	
23	五	五穀飯 白米+五穀米	【炸】雞翅X1 雞翅(X1)-炸	哨子豆腐 豆腐+豬肉+番茄-煮	雞絲豆芽 豆芽菜+雞肉-炒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇		5.1	2.5	2.1	2.3	701	
26	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+芝麻-燒	【炸】 鹽 酥 雞 雞肉-炸	蝦仁高麗 高麗菜+時蔬+★蝦仁-煮	馬鈴薯湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.3	2.4	717	
27	二	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋雞 雞肉+洋蔥+番茄-炒	關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米+昆布+柴魚-煮	烤地瓜X1 地瓜條(X1)-烤	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排	水果	5.4	2.5	2.0	2.4	724	
28	三	白飯 白米	滷豬排X1 豬排(X1)-滷	玉米干丁 玉米+豆干+毛豆-炒	沙茶海茸 海茸+時蔬+沙茶-煮	山藥薏仁湯 洋薏仁+山藥+湯排		5.3	2.5	2.1	2.5	724	
29	四	蘑菇炒麵 麵+玉米+豬肉+菇	燒雞排X1 雞排(X1)+孜然-燒	蝦捲X1 +海苔薯瓣 ★非油炸蝦捲(X1)+馬鈴薯瓣+海苔-烤	菇炒菜豆 菜豆+菇+紅蘿蔔-炒	味噌蛋花湯 洋蔥+雞蛋+海帶芽+味噌	水果	5.4	2.4	2.3	2.4	724	