

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全蛋 雞蛋	豆腐 豆魚	蔬菜 菇類	熱量		
2	一	時蔬 雞肉飯 <small>白米+時蔬+雞肉+玉米+海苔+毛豆</small>	烤雞排X1 <small>雞排(X1)+義式香料-烤</small>	豬肉條 <small>豬肉切條-烤</small>	香菇蘿蔔 <small>蘿蔔+香菇-煮</small>	竹筍排骨湯 <small>筍+湯排</small>		5.1	2.4	2.3	2.5	707	
3	二	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉+洋芋+咖哩-煮</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+雞骨</small>	水果+章Q回饋 無糖豆漿 (供應一到五年級)		5.2	2.5	2.2	2.4	715
5	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	沙茶魚 <small>魚肉+筍+沙茶-煮</small>	【炸】 麥香雞X1 +地瓜薯條 <small>麥香雞(X1)+地瓜薯條-炸</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+毛豆-炒</small>	酸菜鴨骨湯 <small>酸菜+鴨骨</small>	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	717	
6	五	海苔香鬆 蓋飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	滷雞排X1 <small>雞排(X1)-滷</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+雞蛋-煮</small>	玉米段X1 <small>玉米段(X1)+燒烤醬-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥+味噌</small>	保久乳		5.3	2.4	2.3	2.3	712
9	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	客家燜肉 <small>豬肉+筍+梅干菜-煮</small>	【焗】 起司玉米蛋 <small>雞蛋+玉米+起司-烤</small>	豆皮白菜 <small>大白菜+豆皮+香菇-煮</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜+雞骨</small>		5.1	2.6	2.3	2.4	718	
10	二	白飯 <small>白米</small>	【炸】 雞腿X1 <small>雞腿(X1)-炸</small>	豬肉 魷魚小炒 <small>豬肉+豆干+魷魚+芹菜-炒</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜+彩椒-煮</small>	番茄蛋花湯 <small>雞蛋+番茄</small>	水果+保久乳	5.1	2.5	2.3	2.4	710	
12	四	豬肉炒麵 <small>麵+時蔬+豬肉+柴魚</small>	蜜汁雞翅X1 <small>三節翅(X1)-烤</small>	嫩油豆腐X2 <small>嫩油豆腐(X2)+菇-蒸</small>	鮮炒瓠瓜 <small>瓠瓜+香菇-煮</small>	鮮蔬排骨湯 <small>大白菜+湯排</small>	水果	5.4	2.3	2.3	2.3	712	
13	五	海苔香鬆 蓋飯 <small>白米+小米+海苔香鬆</small>	燒豬排X1 <small>豬排(X1)-燒</small>	獅子頭X1 <small>獅子頭(X1)+番茄-燒</small>	炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	山藥薏仁湯 <small>洋薏仁+山藥+湯排</small>		5.1	2.4	2.3	2.4	703	
16	一	白飯 <small>白米</small>	【炸】 雞排X1 <small>雞排(X1)-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉+毛豆-燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	麵線湯 <small>麵線+筍</small>		5.1	2.5	2.1	2.3	701	
17	二	蔬菜豬肉飯 <small>白米+時蔬+豬肉</small>	蒲燒魚X1 <small>無刺蒲燒魚(X1)-蒸</small>	鍋貼X1 VS.蝦捲X1 <small>豬肉鍋貼(X1)+非油炸蝦捲(X1)-烤</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+昆布-煮</small>	味噌鮮菇湯 <small>金針菇+洋蔥+味噌</small>	水果	5.3	2.4	2.3	2.3	712	
19	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	青醬燉肉 <small>豬肉+洋芋+青醬+白醬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+番茄-炒</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+雞蛋</small>	水果	5.2	2.5	2.2	2.5	719	
20	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	沙茶雞 <small>雞肉+洋蔥+沙茶-炒</small>	紅糟豬排X1 <small>豬排(X1)+紅糟-烤</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜+枸杞-煮</small>	玉米排骨湯 <small>玉米+湯排</small>		5.4	2.4	2.3	2.4	724	
23	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉+豆干+洋蔥-炒</small>	【烤】 雞肉捲X1 <small>雞肉捲(X1)-烤</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜條(X1)-烤</small>	香菇竹筍湯 <small>筍+香菇</small>		5.1	2.4	2.3	2.4	703	
24	二	【焗】 義大利麵 <small>麵+時蔬+豬肉+白醬</small>	烤雞排X1 <small>雞排(X1)-烤</small>	茶葉滷蛋X1 <small>去殼雞蛋(X1)+菇+麵輪-滷</small>	木耳白菜 <small>大白菜+木耳-煮</small>	蘑菇洋芋湯 <small>洋芋+菇+紅蘿蔔</small>	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726	
26	四	白飯 <small>白米</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉+馬鈴薯+卡菲醬-煮</small>	【炸】 排骨酥 <small>豬肉-炸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-煮</small>	肉骨茶湯 <small>結頭菜+菇+湯排</small>	水果	5.2	2.5	2.0	2.3	705	
27	五	紅藜小米飯 <small>白米+蕎麥</small>	滷豬腳 <small>豬肉+白蘿蔔+豬腳-滷</small>	鹹水雞 <small>筍+雞肉+小黃瓜-煮</small>	蝦仁玉米 <small>玉米+蝦仁-煮</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>		5.3	2.4	2.3	2.3	712	