

日期	星期	主食	主菜	副 菜			湯	附餐	全蛋 雞腿	豆漿 肉蛋	蔬菜	肉類 雞子	熱量
2	一	小米飯	蒜香肉柳 豬肉、蔬菜<煮>	壽喜燒醬豆腐 非基改豆腐、鮮菇、蔬菜<煮>	竹筍蔬炒 竹筍、蔬菜<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜、帶骨雞塊		5.3	2.7	1.9	2.5	734
3	二	白飯	香菇栗子雞 雞肉、香菇、栗子<煮>	玉米雞茸 雞肉、非基改玉米、蔬菜<炒>	絲瓜炒時蔬 絲瓜、蔬菜<煮>	有機	南瓜湯 南瓜、洋芋	水果	5.2	2.7	2.0	2.7	798
4	三	麥片飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	拌炒豆雞 豆雞、蔬菜<炒>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結、蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線、蔬菜		5.2	2.6	2.0	2.6	726
5	四	雜糧飯	炸雞排x1 雞排<炸>	香菇肉醬 豬肉、非基改豆干、蔬菜<煮>	清炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐、蔬菜	水果	5.2	2.6	2.0	2.6	786
6	五	招牌肉絲炒麵	孜然燒肉片 豬肉、蔬菜<燒>	海苔魚塊x2 海苔粉、虱目魚塊<烤>	雙色花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	綠蔬	金針排骨湯 金針花、蔬菜、排骨		5.0	2.6	2.0	2.6	712
9	一	白飯	滷雞翅x1 雞翅<滷>	小瓜肉絲 小黃瓜、蔬菜、豬肉<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蒜<炒>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋		5.2	1.5	2.0	2.7	648
10	二	小米飯	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜<燒>	麥克雞塊x2 麥克雞塊<烤>	白菜芋頭 白菜、芋頭、蔬菜<煮>	有機	味噌湯 非基改豆腐	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	760
11	三	紅藜飯	三杯鮑菇雞 雞肉、蔬菜<煮>	蔬菜炒蛋 雞蛋、蔬菜<炒>	蔥酥四季豆 油蔥酥、四季豆<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 肉骨茶包、洋芋		5.0	2.0	2.0	2.7	672
12	四	芝麻飯	韓式泡菜豬 豬肉、泡菜、蔬菜<煮>	醬燒豆干 非基改豆干、蔬菜<燒>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	綠蔬	紫菜薑絲湯 紫菜、薑	水果	5.2	2.5	2.0	2.5	774
13	五	泰式打拋肉醬麵	黃金雞米花 雞肉<炸>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	蒲瓜木耳 蒲瓜、蔬菜<煮>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜		5.3	2.5	2.2	2.7	735
16	一	薏仁飯	蜜汁豬排x1 豬排<煮>	玉米炒蛋 非基改玉米、雞蛋<炒>	鮮菇白菜 白菜、鮮菇、蔬菜<滷>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐、蔬菜、雞蛋		5.2	2.2	2.0	2.7	701
17	二	燕麥飯	照燒雞丁 雞肉、蔬菜<煮>	豬肉炒豆干 非基改豆干、豬肉、蔬菜<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜、蒜<炒>	有機	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	760
18	三	小米飯	蒜泥白肉 豬肉、蔬菜<煮>	雞肉堡排x1 雞肉堡排<炸>	蔬炒海帶絲 海帶絲、蔬菜<炒>	綠蔬	鮮菇枸杞湯 鮮菇、枸杞、蔬菜		5.0	2.0	2.0	2.7	672
19	四	白飯	味噌煮魚 魚肉、蔬菜<煮>	照燒醬肉絲 蔬菜、豬肉<炒>	鮮蔬炒扁蒲 扁蒲、蔬菜<炒>	綠蔬	冬至鹹湯圓 湯圓、蔬菜	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	755
20	五	五穀飯	洋芋燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜<燉>	絞肉豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔬菜<煮>	蘿蔔香菇 白蘿蔔、香菇、蔬菜<煮>	綠蔬	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5.2	2.5	2.2	2.7	728
23	一	白飯	紅燒肉 豬肉、非基改豆干、蔬菜<滷>	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯<炒>	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋		5.0	2.3	2.0	2.7	694
24	二	薏仁飯	蘑菇雞排x1 雞排<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干、蔬菜<燒>	黃瓜木耳 黃瓜、蔬菜<炒>	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.1	2.5	2.0	2.5	767
25	三	海苔香鬆飯	黑胡椒肉片 豬肉、蔬菜<煮>	蔬燒寬粉 冬粉、蔬菜<炒>	芝麻條豆 芝麻、條豆<炒>	綠蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	豆奶	5.2	3.0	2.0	2.7	761
26	四	麥片飯	白菜鮮菇雞 雞肉、白菜、鮮菇、蔬菜<煮>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐、蔬菜	水果	5.1	2.5	2.0	2.5	767
27	五	紅藜飯	竹筍燒肉 豬肉、竹筍、蔬菜<燒>	鹽烤薯瓣 薯瓣<烤>	香菇結頭菜 結頭菜、香菇、蔬菜<炒>	綠蔬	蔬菜燉湯 蔬菜		5.2	2.5	2.2	2.7	728
30	一	五穀飯	義式白醬燉雞 雞肉、蔬菜<煮>	燒賣X2 燒賣<蒸>	白菜滷 白菜、蔬菜<滷>	綠蔬	薏仁排骨湯 薏仁、蔬菜、排骨		5.0	2.3	2.0	2.7	694
31	二	白飯	蘿蔔燉肉 豬肉、白蘿蔔、蔬菜<煮>	紅燒豆皮 非基改豆皮、蔬菜<燒>	蔬炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機	麻油雞湯 帶骨雞塊、蔬菜	水果	5.1	2.5	2.0	2.5	767

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	海陸空 雜糧等	熱量
2	一	小米飯	素牛蒡排 素牛蒡排<燒>	茄汁燒豆腐 非基改豆腐、蔬菜<燒>	竹筍蔬炒 竹筍、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	鮮蔬燉湯 蔬菜		5.3	2.4	2.0	2.4	709
3	二	白飯	客家小炒 非基改豆干、蔬菜<炒>	紅燒豆腸 非基改豆腸、蔬菜<燒>	絲瓜炒時蔬 絲瓜、蔬菜<煮>	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、洋芋	水果	5.2	2.5	2.1	2.5	777
4	三	麥片飯	泡菜豆皮 非基改豆皮、素泡菜、蔬菜<煮>	冬瓜素排骨 素排骨、冬瓜<煮>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	麵線湯 麵線、蔬菜		5.2	2.5	2.0	2.5	714
5	四	雜糧飯	鹹水豆雞 非基改素雞、蔬菜<煮>	香菇素燥 非基改干丁、香菇、蔬菜<煮>	清炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	760
6	五	薏仁飯	蠔油滷四角 非基改油豆腐<滷>	甜麵素肚 素肚、蔬菜<煮>	雙色花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	金針湯 金針花、蔬菜		5.0	2.5	2.0	2.4	696
9	一	白飯	香料蘭花干 非基改蘭花干<煮>	干絲小炒 非基改干絲、蔬菜<炒>	蔬香高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋		5.5	2.5	2.0	2.3	726
10	二	小米飯	蜜汁方干 非基改豆干、芝麻<滷>	鮮菇素雞丁 素雞丁、鮮菇<煮>	白菜芋頭 白菜、芋頭、蔬菜<煮>	有機 蔬菜	味噌湯 非基改豆腐、味噌	水果	5.2	2.5	2.0	2.3	765
11	三	紅藜飯	麻香凍腐 非基改凍豆腐、蔬菜<煮>	白玉麵輪 麵輪、蘿蔔<滷>	炒四季豆 四季豆<炒>	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、洋芋		5.3	2.4	2.2	2.6	723
12	四	芝麻飯	大溪黑豆干 非基改黑豆干<滷>	油片小炒 非基改油片、蔬菜<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑	水果	5.2	2.5	2.1	2.7	786
13	五	紫米飯	橙汁豆包 非基改豆包、柳橙汁<煮>	筍香烤麩 非基改烤麩、筍<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜、蔬菜<煮>	履歷 蔬菜	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜		5.0	2.4	2.0	2.7	702
16	一	薏仁飯	味噌燒豆腸 非基改豆腸、味噌<燒>	下飯干丁 非基改干丁、蔬菜<炒>	鮮菇白菜 白菜、鮮菇、蔬菜<滷>	履歷 蔬菜	蔬菜燉湯 非基改豆腐、蔬菜		5.0	2.6	2.0	2.3	699
17	二	燕麥飯	蔬燒凍腐 非基改凍豆腐、蔬菜<煮>	香菇麵筋 麵筋、香菇<滷>	香炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	5.5	2.6	2.2	2.5	808
18	三	小米飯	素雲菜捲 豆皮蔬菜捲<煮>	沙茶素雞 非基改素雞、蔬菜、素沙茶<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	鮮菇枸杞湯 鮮菇、枸杞、蔬菜		5.2	2.4	2.0	2.4	702
19	四	白飯	豉汁嫩腐煲 非基改豆腐、蔬菜、豆豉<煮>	四季豆干片 非基改豆干、四季豆<炒>	鮮蔬炒扁蒲 扁蒲、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	鹹湯圓 湯圓、蔬菜	水果	5.2	2.5	2.1	2.7	786
20	五	五穀飯	海苔素魚排 素魚排<燒>	黑胡椒油腐 非基改油豆腐、蔬菜<燒>	蘿蔔香菇 白蘿蔔、香菇、蔬菜<煮>	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍		5.2	2.5	2.2	2.4	715
23	一	白飯	五香干絲 非基改干絲、蔬菜<炒>	三杯素雞丁 素雞丁、蔬菜<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米		5.2	2.4	2.1	2.3	700
24	二	薏仁飯	鮮菇燒豆皮 非基改豆皮、鮮菇<燒>	日式煮油腐 非基改油腐、蔬菜<煮>	黃瓜木耳 黃瓜、蔬菜<炒>	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽	水果	5.3	3.2	2.2	2.5	839
25	三	白飯	梅菜麵腸 麵腸、梅干菜<炒>	糖醋方干 非基改豆干、蔬菜<煮>	芝麻條豆 芝麻、條豆<炒>	履歷 蔬菜	蘿蔔燉湯 白蘿蔔	豆奶	5.2	3.2	2.0	2.4	762
26	四	麥片飯	毛豆蘭花干 非基改花干、毛豆<煮>	椒香豆絲 非基改油片絲、青椒<炒>	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、蔬菜	水果	5.1	2.5	2.1	2.7	779
27	五	紅藜飯	醬燒素肉排 素肉排<燒>	海帶滷豆結 非基改豆結、海帶<滷>	香菇結頭菜 結頭菜、香菇<炒>	履歷 蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		5.0	2.5	2.2	2.4	701
30	一	五穀飯	塔香黑豆干 非基改黑豆干、九層塔<滷>	照燒烤麩 烤麩、蔬菜<燒>	白菜滷 白菜、蔬菜<滷>	履歷 蔬菜	薏仁煲湯 薏仁、蔬菜		5.2	2.4	2.1	2.3	700
31	二	白飯	家常豆腐 非基改豆腐、蔬菜<煮>	打拋干丁 非基改干丁、蔬菜<煮>	蔬炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機 蔬菜	麻油蔬菜湯 蔬菜、麻油	水果	5.3	3.6	2.2	2.5	869