

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
30	二	有機白飯 <small>有機米</small>	焗烤咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small>	蒜香雞柳高麗 <small>雞肉+高麗菜-炒</small>	拌花椰菜 <small>花椰菜-煮</small>	有機蔬菜	魚丸湯 <small>冬瓜+魚丸</small>	水果	4.2	2.6	2.2	2.6	661
1	四	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	★炸雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	什錦海帶芽 <small>黃豆芽+海帶+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬</small>		5.0	2.7	2.0	2.7	724
2	五	古早味 肉絲油飯 <small>白米+豬油+豬肉絲+香菇</small>	糖醋雞塊 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	餡餅X2 <small>餡餅-蒸</small>	芝香四季 <small>四季豆+芝麻-煮</small>	認證蔬菜	枸杞山藥湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+山藥+枸杞</small>	水果	5.6	2.6	1.5	2.6	742
5	一蔬食	白飯 <small>白米</small>	梅干扣肉 <small>豬肋+素肉+時蔬+梅乾菜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋+時蔬-炒</small>	薯塊 <small>馬鈴薯塊X4-烤</small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草</small>		5.6	2.2	1.5	2.6	712
6	二	海苔香鬆飯 <small>有機米+海苔香鬆</small>	栗子燒雞 <small>雞丁+栗子+時蔬-燒</small>	虱目魚排X1 <small>虱目魚排X1-燒</small>	肉絲炒筍 <small>竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.2	2.7	1.5	2.6	651
8	四	焗烤 肉醬麵 <small>麵條+玉米+時蔬+豬絞肉+起司</small>	海鮮蝦排X1 <small>蝦排-燒</small>	蒸餃X2 <small>蒸餃-蒸</small>	翡翠三絲 <small>金針菇+海帶+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+時蔬+豬大骨</small>		4.7	2.1	1.7	2.5	642
12	一	白飯 <small>白米</small>	五香豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	黃金泡菜魚 <small>泡菜+魚丁+時蔬-煮</small>	雙菇冬瓜 <small>冬瓜+菇-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>		5.5	2.3	2.0	2.5	720
13	二	沙茶 豬肉炒飯 <small>有機白米+豬肉+時蔬</small>	三杯雞 <small>雞肉+米血飯-燒</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+毛豆-煮</small>	韭菜銀芽 <small>豆芽菜+韭菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+芹菜+豬大骨</small>	水果	4.9	2.5	1.9	2.6	695
15	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	熱帶果香雞 <small>雞肉+洋蔥+鳳梨-燒</small>	客家鹹豬肉 <small>高麗菜+鹹豬肉+時蔬-炒</small>	鄉村粉絲 <small>冬粉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+時蔬+杏鮑菇+豬大骨</small>		5.5	2.3	1.8	2.5	715
16	五	白飯 <small>白米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	海苔香鬆蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+海苔香鬆+毛豆-炒</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	認證蔬菜	檸檬愛玉 <small>愛玉+檸檬汁</small>	水果	5.3	2.4	1.6	2.6	708
19	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	卡邦尼洋芋雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬+毛豆-煮</small>	蒲燒魚排X1 <small>魚排X1-蒸</small>	香菇筍茸 <small>竹筍+香菇-炒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+時蔬+豬大骨</small>		5.2	2.7	1.7	2.5	722
20	二	有機白飯 <small>有機米</small>	泰式椒麻豬 <small>豬肉+時蔬+自製椒麻醬(不辣)-燒</small>	咖哩蘿蔔雞 <small>白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+時蔬+玉筍-煮</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.5	2.1	2.6	637
22	四	焗烤 青醬貝殼麵 <small>麵+時蔬+青醬+起司</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	燒賣 <small>燒賣X2-蒸</small>	雞丁海帶 <small>雞肉+海帶-炒</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>玉米+油豆腐+時蔬</small>		4.9	2.8	1.5	2.5	703
23	五	白飯 <small>白米</small>	★炸雞腿X1 <small>雞腿X1-炸</small>	打拋肉燥 <small>豆干+豬絞肉+九層塔+時蔬+玉米-煮</small>	清炒絲瓜 <small>絲瓜+時蔬-煮</small>	認證蔬菜	味噌湯 <small>高麗菜+時蔬</small>	水果	5.1	2.8	2.1	2.4	728
26	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	甜蔥肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥-炒</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊-烤</small>	彩椒四季 <small>四季豆+黃椒+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉+時蔬</small>		5.5	2.5	1.7	2.4	723
27	二	蔥香豬肉 有機飯 <small>有機米+雞蛋+肉絲+蔥+時蔬</small>	椒鹽嫩雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	三彩炒蛋 <small>雞蛋+時蔬+毛豆-炒</small>	麻油粉絲 <small>冬粉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+時蔬</small>	豆漿+水果	4.5	2.8	1.9	2.5	685
29	四	白飯 <small>白米</small>	檸檬翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	香菇赤肉羹 <small>白蘿蔔+豬肉+香菇+時蔬-煮</small>	鐵板高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	南瓜蛋花湯 <small>南瓜+雞蛋+時蔬+馬鈴薯</small>		5.2	2.2	1.9	2.6	694
30	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	鳳梨豆豉蒸魚 <small>魚肉+鳳梨+豆豉-煮</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽+雞肉-炒</small>	地瓜薯條 <small>地瓜條X4-烤</small>	認證蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+時蔬+雞骨</small>	水果	6.0	2.6	1.6	2.5	768