

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全雞 料理	豆腐 雞肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	一	肉燥 刀削麵 <small>雞+豆干+豬絞肉+時蔬</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉X4-燒</small>	鍋貼 X2 <small>鍋貼X2-蒸</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>時蔬+豆皮+味噌</small>		5.0	2.9	1.7	2.3	714
3	二 蔬食	有機白飯 <small>有機米</small>	芝香豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	咖哩鵪鶉X2 <small>鵪鶉X2+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	乾煸四季 <small>四季豆+芝麻-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.2	2.0	1.5	2.2	581
4	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	冬瓜燜肉 <small>雞肉+冬瓜-燜</small>	玉米雞茸 <small>玉米+雞茸+時蔬-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	金針湯 <small>金針花+金針菇+雞骨</small>		5.2	2.4	1.9	2.7	713
5	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	黑胡椒 翅小腿 X2 <small>翅小腿X2-燒</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	豆皮花椰 <small>花椰+豆皮-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔</small>		5.2	2.0	2.0	2.5	677
6	五	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豚肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	★香雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+川耳-煮</small>	認證蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	5.0	2.5	2.0	2.3	691
11	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	豆豉鮮魚 <small>魚肉+豆豉+玉米+紅蘿蔔+豆豉-煮</small>	五香獅子頭X1 <small>獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔-煮</small>	油燜脆筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+大麥+湯排</small>		5.3	2.4	2.0	2.5	714
12	四	白飯 <small>白米</small>	韓味銅盤烤肉 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	泡菜年糕雞 <small>雞肉+泡菜+年糕+時蔬-煮</small>	麻香黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-拌</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+豆腐+時蔬</small>		5.1	2.8	2.1	2.3	723
13	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	腰果玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	蘿蔔油腐 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+油豆腐-煮</small>	認證蔬菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+金針菇</small>	水果	6.2	2.4	1.5	2.5	764
16	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1+時蔬-滷</small>	干片四季 <small>四季豆+豆干+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	柴魚燉湯 <small>白蘿蔔+海帶+雞骨+柴魚片</small>		5.1	2.9	1.9	2.3	726
17	二	CHEESE焗烤 拿坡里肉醬飯 <small>有機米+豬絞肉+時蔬+玉米+起司</small>	蜜汁雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	薯條麥克雞塊 <small>地瓜薯條X4+麥克雞塊X1-烤</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.7	2.4	1.6	2.2	648
18	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥-炒</small>	地瓜燒雞 <small>地瓜+雞肉+時蔬-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+豬絞肉</small>		5.8	2.3	1.8	2.7	745
19	四	白飯 <small>白米</small>	檸檬烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	香菇拌飯肉燥 <small>豆干+豬絞肉+洋蔥+黃豆+香菇-煮</small>	蝦香鮮瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆+紫米</small>		5.8	2.9	1.6	2.5	776
20	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	醃醃豬腳 <small>豬肉+豬腳+竹筍-滷</small>	海帶炒肉絲 <small>豬肉絲+海帶+時蔬-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+豬絞肉+香菇-炒</small>	認證蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+洋蔥+味噌</small>	水果	5.5	2.1	1.5	2.3	684
23	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	蒜酥雞丁 <small>雞肉+地瓜+蒜-炒</small>	高麗肉片 <small>高麗菜+豬肉片+時蔬-炒</small>	蘿蔔麵輪 <small>白蘿蔔+麵輪+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶+油豆腐+湯排</small>		5.0	2.9	1.5	2.5	718
24	二	有機白飯 <small>有機米</small>	泰味打拋肉 <small>豬絞肉+豆薯+時蔬+九層塔-煮</small>	★ 酥炸雞排 X1 <small>雞排X1-炸</small>	蔥香豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+茶包+奶粉</small>	水果	5.3	2.5	1.6	2.7	720
25	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	起司白醬雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬+南瓜+毛豆+起司-煮</small>	香干肉絲小炒 <small>豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+鹽皮+香菇-煮</small>	認證蔬菜	米粉湯 <small>米粉+綠豆芽+香菇+紅蔥頭</small>		5.7	3.0	1.6	2.6	781
26	四	紅蔥 雞滷飯 <small>白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭</small>	回鍋肉 <small>豬肉片+高麗菜-炒</small>	福州丸 X1 <small>福州丸X1+毛豆+玉米-煮</small>	雞粒粉絲 <small>洋蔥+雞肉+冬粉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨</small>	三章豆漿	5.5	2.7	1.5	2.8	751
27	五	白飯 <small>白米</small>	越式咖哩雞 <small>雞肉+冬粉+洋蔥+番茄+九層塔-煮</small>	油腐滷肉 <small>豬肉+油豆腐+時蔬-滷</small>	茼蒿大瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+茼蒿-煮</small>	認證蔬菜	玉米蘿蔔湯 <small>玉米+白蘿蔔</small>	水果	5.3	2.8	1.7	2.7	745
30	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	雞肉堡排X1 <small>雞肉堡排X1-烤</small>	海結蘿蔔 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶結-煮</small>	有機蔬菜	黃芽排骨湯 <small>黃豆芽+番茄+湯排</small>		5.0	2.5	1.8	2.5	695
31	二	有機白飯 <small>有機米</small>	沙茶雞 <small>雞肉+大白菜+木耳-煮</small>	竹筍炒肉絲 <small>豬肉+竹筍+紅蘿蔔-炒</small>	清炒花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.0	2.2	2.3	589