

日 星 期		主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附 餐	全 穀 雜 糧	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 類	水 果	熱 量
1	二	糙米飯	糖醋魚排*1	筍炒三鮮	蛋酥白菜	有機蔬菜	芋香西米露		6.0	2.6	1.7	3.0	1	853
		白米, 糙米	烏魚排, 洋葱, 番茄	竹筍, 豬肉, 魷魚, 紅蘿蔔	大白菜, 木耳, 香菇, 液蛋		芋頭, 西谷米							
2	三	白飯	花生麵筋	冬瓜燒雞	銀芽三絲	履歷蔬菜	南瓜濃湯	波羅麵包	6.0	2.7	1.7	2.7		787
		白米	麵筋, 豬肉, 花生, 紅蘿蔔	冬瓜, 雞肉, 香菇	豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳		南瓜, 玉米, 青豆仁							
3	四	雙醬咖哩豬肉螺旋麵	炸雞腿*1	雙星花椰	蒸燒賣*2	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	5.6	2.9	1.8	3.0	1	850
		螺旋麵, 豬肉, 杏鮑菇, 青豆仁	雞腿	白綠花椰菜, 紅蘿蔔	燒賣		豆腐, 海帶芽, 味噌							
4	五	白飯	紅燒滷肉	彩椒炒蛋	螞蟻上樹	履歷蔬菜	大滷湯		6.5	2.7	1.7	2.5		813
		白米	豬肉, 油豆腐, 白蘿蔔, 香菇	液蛋, 彩椒, 洋葱	冬粉, 高麗菜, 豬肉, 紅蘿蔔		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳							
5	六	小米飯	爆炒雞丁	八寶肉醬	雲耳絲瓜	履歷蔬菜	肉骨茶湯		5.2	2.8	2.0	2.8		750
		白米, 小米	雞肉, 小黃瓜, 彩椒	竹筍, 豬肉, 豆干, 玉米	絲瓜, 木耳, 紅蘿蔔		豆薯, 排骨, 香菇							
7	一	紫米飯	泡菜魚	蘿蔔排骨羹	玉筍花椰	履歷蔬菜	番茄蛋花湯	水果	5.2	2.8	2.3	2.6	1	809
		白米, 紫米	旗魚, 大白菜, 泡菜	白蘿蔔, 豬肉	白綠花椰, 玉米筍, 紅蘿蔔		雞蛋, 番茄							
8	二	肉燥飯	滷雞排*1	肉片高麗	枸杞冬瓜	有機蔬菜	巧達濃湯		5.7	2.9	2.2	2.5	1	844
		白米, 豬肉, 香菇	雞排	高麗菜, 豬肉, 紅蘿蔔	冬瓜, 枸杞, 木耳		馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米, 香菇							
9	三	白飯	薑汁燒肉	筍炒干絲	玉米四季	履歷蔬菜	結頭菜湯		6.0	2.6	2.0	2.5		778
		白米	豬肉, 金針菇, 薑, 洋葱	竹筍, 豆干, 紅蘿蔔	玉米, 四季豆, 木耳		結頭菜, 香菇							
14	一	家常什錦炒米粉	三杯雞腿*1	綜合滷味	田園蒲瓜	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	5.0	2.9	2.5	2.6	1	807
		米粉, 南瓜, 高麗菜, 西芹, 豬肉	雞腿, 九層塔	豆干, 杏鮑菇, 酸菜	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳		竹筍, 排骨							
15	二	薏仁飯	咖哩燉豬	菜脯蛋	彩繪高麗	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.2	2.6	1.8	2.8	1	790
		白米, 洋葱仁	豬肉, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔	液蛋, 菜脯	高麗菜, 彩椒		豆腐, 海帶芽, 味噌							
16	三	五穀飯	玉米醬豆腐	蘿蔔燉肉	塔香海藻	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯	銀絲卷	6.7	2.7	2.3	2.6		846
		白米, 五穀米	豆腐, 雞肉, 毛豆仁, 玉米	紅白蘿蔔, 豬肉	海藻, 九層塔		榨菜, 冬粉, 豬肉, 薑絲							
17	四	白飯	炸魚排*1	港式白菜雞	鮑菇花椰	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.9	2.1	3.0	1	850
		白米	虱目魚排	白菜, 雞肉, 紅蘿蔔, 木耳	白花椰菜, 杏鮑菇, 彩椒		玉米, 雞蛋, 馬鈴薯							
18	五	燕麥飯	腐乳豆干炒雞	拌飯肉燥	脆炒筍絲	履歷蔬菜	羅宋湯		6.0	2.5	1.6	2.7		769
		白米, 燕麥	雞肉, 豆干, 豆腐乳	豆薯, 豬肉, 香菇	竹筍, 木耳, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 番茄							
21	一	芝麻飯	香干炒肉	糖醋雞丁	田園高麗	履歷蔬菜	關東煮湯	水果	5.7	2.5	1.8	3.0	1	827
		白米, 黑芝麻	豬肉, 豆干, 西芹	雞肉, 洋葱, 彩椒	高麗菜, 川耳, 枸杞, 蔥		玉米, 油豆腐, 香菇							
22	二	茄汁肉醬義大利麵	雞肉捲*1	蝦香花椰	甜英筍片	有機蔬菜	針菇海芽湯		5.5	2.8	2.5	3.0	1	853
		義大利麵, 豬肉, 番茄, 杏鮑菇, 青豆仁	雞肉捲	白綠花椰菜, 紅蘿蔔, 櫻花蝦	竹筍, 甜豆英, 紅椒		海帶芽, 金針菇							
23	三	薏仁飯	胡麻醬拌肉	黃瓜燉雞	豆薯菜豆	履歷蔬菜	南瓜排骨湯		6.3	2.7	1.5	2.6		798
		白米, 洋葱仁	豬肉, 高麗菜	大黃瓜, 雞肉	豆薯, 菜豆, 紅蘿蔔		南瓜, 蓮藕, 排骨							
24	四	白飯	壽喜魚	麻婆豆腐	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	蒜味肉羹湯	水果	5.8	2.6	2.1	2.5	1	826
		白米	巴沙魚, 金針菇, 紅椒	豆腐, 豬肉, 青豆仁	紅白蘿蔔, 香菇		大白菜, 肉羹							
25	五	糙米飯	回鍋干片	咖哩炒蛋	沙茶海藻	履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯	紅豆麵包	6.8	2.6	2.0	2.5		834
		白米, 糙米	豆干, 豬肉, 高麗菜, 蔥	液蛋, 玉米, 紅蘿蔔	海藻		竹筍, 香菇							
28	一	紫米飯	滷雞排*1	客家小炒	白菜滷	履歷蔬菜	山藥薏仁湯	水果	6.0	2.7	1.6	2.6	1	840
		白米, 紫米	雞排	豆干, 豬肉, 芹菜, 魷魚	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇		山藥, 洋葱仁							
29	二	白飯	醃醬虎皮蛋	番茄煨豆腐	脆炒黃瓜	有機蔬菜	紅豆甜湯		5.9	2.6	1.5	2.5	1	818
		白米	液蛋, 絞肉, 豆干, 青豆仁	番茄, 豆腐, 蔥	大黃瓜, 豬肉, 紅蘿蔔		紅豆, 花生							
30	三	紅藜小米飯	味噌油腐	韓國冬粉炒	川耳炒筍	履歷蔬菜	玉米鮮菇湯	芋泥包	6.7	2.3	1.5	2.6		796
		白米, 小米, 紅藜麥	油豆腐, 巴沙魚	韓國冬粉, 豬肉, 紅蘿蔔, 洋葱	竹筍, 川耳		玉米, 香菇							
31	四	泡菜豬肉炒飯	京醬肉排*1	紅蘿蔔炒蛋	花生海結	履歷蔬菜	冬菜九片湯	水果	5.6	2.7	2.1	2.7	1	829
		白米, 白菜, 泡菜, 豬肉, 黃豆芽, 海帶芽	豬排, 洋葱	液蛋, 紅蘿蔔	海帶結, 花生		冬菜, 杏鮑菇, 貢丸							