

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	備註	全日熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈣	鐵	熱能(仟卡)
1	三	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 <small>洋芋+豬肉-煮</small>	芹香豆乾 <small>芹菜+豆乾-煮</small>	櫻花蝦高麗 <small>高麗+櫻花蝦-炒</small>	蔬菜 關東煮湯 <small>蘿蔔+油腐</small>		5.8	2.1	2.5	2.8	752	
2	四	白飯	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+雞蛋-炒</small>	腐皮蔬菜捲 <small>蔬菜捲-蒸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+時蔬-炒</small>	蔬菜 裙帶海芽湯 <small>海帶芽</small>	水果	5.7	2.3	2.3	2.3	733	
7	二	白飯	烤雞腿 <small>雞肉-烤</small>	蝦仁玉米 <small>玉米+蝦仁-炒</small>	木須白菜 <small>木耳+時蔬-煮</small>	有機 肉骨茶湯 <small>時蔬+排骨</small>	水果	5.8	2.4	2.3	2.3	747	
8	三	番薯炊飯	鳳梨果粒小排 <small>豬肉-煮</small>	生炒透抽 <small>蔬菜+透抽-炒</small>	芹香三絲 <small>芹菜+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜 什錦粿條 <small>粿條+蔬菜</small>		5.5	2.6	2.6	2.1	740	
9	四	奶油野菇燴飯	照燒豬排 <small>豬肉-滷</small>	滑蛋親子丼 <small>雞蛋+雞蛋+時蔬-煮</small>	柴魚豚肉三鮮 <small>肉片+魷魚+時蔬-煮</small>	蔬菜 黑糖山粉圓 <small>山粉圓</small>	水果	5.4	2.7	2.5	2.6	760	
10	五	白飯	★炸香雞排 <small>雞肉-炸</small>	韓式泡菜年糕 <small>白菜+年糕-煮</small>	咖哩鴿蛋 <small>咖哩+鴿蛋-煮</small>	蔬菜 蔭味瓜仔雞 <small>瓜果+雞肉</small>		5.6	2.6	2.3	2.2	744	
13	一	芝麻飯	迷迭香烤雞腿排 <small>雞腿排-烤</small>	蒜香玉米肉茸 <small>玉米+豬肉-炒</small>	骰子油腐 <small>油腐-煮</small>	蔬菜 蒜味肉羹湯 <small>蔬菜+肉羹</small>	水果	5.7	2.5	2.4	2.3	750	
14	二	什錦肉絲炒麵	叉燒肉條x4 <small>後腿肉-烤</small>	蛤蠣蒸蛋 <small>蛤蠣+雞蛋-蒸</small>	蒜香蔬菜 <small>蒜頭+蔬菜-炒</small>	有機 綠豆麥片飲 <small>綠豆+麥片</small>	水果	5.5	2.8	2.3	2.7	774	
15	三	紫米飯	香蔥雞球 <small>雞肉-煮</small>	熱狗 <small>熱狗-煮</small>	蘑菇花椰 <small>蘑菇+花椰-炒</small>	蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜+薏仁</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	755	
16	四	白飯	紅燒胛心豬腩 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	★炸雞米花x3 <small>雞米花-炸</small>	鐵板金針菇 <small>竹筍+金針菇-炒</small>	蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>海芽+雞蛋</small>	水果	5.5	2.5	2.5	2.8	761	
17	五	薏仁飯	★酥皮炸雞腿 <small>雞肉-炸</small>	蔥爆香干肉絲 <small>豆干+豬肉-炒</small>	高山高麗 <small>高麗+蝦米-炒</small>	蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米+洋芋</small>		5.5	2.8	2.6	2.6	777	
20	一	臘腸茄汁義大利麵	黑胡椒豬排 <small>豬肉-煎</small>	洋蔥燻雞歐姆蛋 <small>洋蔥+燻雞+雞蛋-炒</small>	芋鑲津白 <small>芋頭+白菜-煮</small>	蔬菜 羅宋湯 <small>綜合時蔬</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.6	757	
21	二	白飯	馬鈴薯雞肉咖哩 <small>馬鈴薯+雞肉+咖哩-煮</small>	★柳葉魚x2 <small>柳葉魚-炸</small>	海帶三絲 <small>芹菜+海帶+干絲-炒</small>	有機 蔥燒味噌湯 <small>蔥+豆腐+味噌</small>	水果	5.7	2.6	2.6	2.7	781	
22	三	芝麻飯	烤雞腿 <small>雞肉-烤</small>	鮮肉義大利麵餃 <small>義大利麵餃-煮</small>	雙色粟米 <small>玉米+紫山藥-炒</small>	蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜+雞蛋</small>		5.7	2.4	2.3	2.5	749	
23	四	胚芽飯	★卡拉雞腿酥 <small>雞腿排-炸</small>	三杯小管 <small>小管+九層塔+豆干-炒</small>	培根甘藍 <small>培根+高麗-炒</small>	蔬菜 排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>	水果	5.5	2.8	2.6	2.8	786	
24	五	五穀飯	蒲燒鯛魚腹 <small>鯛魚腹-蒸</small>	紅蔥肉燥雞絲 <small>雞肉絲-煮</small>	雲耳鮑菇 <small>木耳+鮑菇-炒</small>	蔬菜 麻油雞 <small>雞肉+薑+金針菇</small>		5.7	2.4	2.5	2.7	763	
27	一	白飯	★炸香雞排 <small>香雞排-炸</small>	咖哩起司球 <small>洋芋+咖哩+起司球-煮</small>	珍菇高麗 <small>菇類+高麗-煮</small>	蔬菜 筍絲大滷湯 <small>豆腐+筍</small>	水果	5.5	2.3	2.4	2.5	730	
28	二	芝麻飯	蔭鳳梨冬瓜燻肉 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>	烤香腸 <small>香腸-烤</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋-炒</small>	有機 菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.6	757	
29	三	糙米飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉-炒</small>	三鮮總匯 <small>鳥蛋+豬肉+蔬菜-煮</small>	田園野蔬 <small>時蔬-炒</small>	蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽+雞蛋</small>		5.5	2.3	2.4	2.4	726	
30	四	白飯	石板烤肉條x4 <small>豬肉-烤</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米+毛豆-炒</small>	蔬菜 榨菜粉絲湯 <small>榨菜+冬粉</small>	水果	5.7	2.6	2.3	2.2	751	