

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 副品 | 卡路里 (大卡) | 蛋白質 (公克) | 脂肪 (公克) | 碳水化合物 (公克) | 鈣 (公克) | 鐵 (公克) |
|----|----------|------|---------------------------------------|--|---|------|-------------------------------------|----------|----------|---------|------------|--------|--------|
| 11 | 五 | 香鬆飯 | 香料烤雞排 <small>雞肉(主)、義大利香料/烤</small> | 肉燥滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豬肉/滷</small> | 鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small> | 綠色青菜 | 海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small> | 6.3 | 3 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 |
| 14 | 一 | 芝麻飯 | 蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small> | 雞絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜、雞肉/炒</small> | 醬燒油腐 <small>油豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small> | 綠色青菜 | 竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small> | 6.1 | 2.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 |
| 15 | 二 雙主菜 | 糙米飯 | 咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small> | ★日式炸豬排x1 <small>豬肉(主)/炸</small> | 白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small> | 綠色青菜 | 雙混圓甜湯 <small>粉圓、山粉圓</small> | 6.3 | 3 | 1.8 | 2.7 | 1 | 0 |
| 16 | 三 | 有機白飯 | 京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small> | BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿(主)/燒</small> | 麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small> | 有機青菜 | 大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small> | 6 | 3 | 2 | 2.8 | 0 | 0 |
| 17 | 四 | 白飯 | 糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small> | 鮮菇燒黃瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/燒</small> | 蝦仁玉米 <small>玉米(主)、蝦仁、時蔬/炒</small> | 有機青菜 | 海芽蛋花湯 <small>洗選蛋、海帶芽、薑</small> | 6.5 | 3 | 2 | 2.8 | 1 | 0 |
| 18 | 五 | 炸醬麵 | 和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small> | 虱目魚排x1 <small>虱目魚(主)/烤</small> | 鮮肉燒賣x1 <small>燒賣(主)/蒸</small> | 有機青菜 | 蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄、豬肉</small> | 6 | 3 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 |
| 21 | 一 | 地瓜飯 | 五香肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬、豆干/燒</small> | 香滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small> | 彩蔬四季 <small>時蔬(主)、四季豆、豬肉/炒</small> | 綠色青菜 | 味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽、味噌</small> | 6.1 | 2.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 |
| 22 | 二 | 白飯 | 筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small> | ★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small> | 關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small> | 綠色青菜 | 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small> | 6.3 | 3 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 |
| 23 | 三 | 有機白飯 | 三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small> | 鮮筍肉絲 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small> | 韭香甜不辣x3 <small>甜不辣(主)、韭菜/炒</small> | 有機青菜 | 蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small> | 6 | 3 | 2 | 2.8 | 1 | 0 |
| 24 | 四 | 薏仁飯 | 香滷雞翅x1 <small>三節翅(主)/滷</small> | 柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small> | 彩蔬花椰 <small>青花椰(主)、白花椰、鮮菇、時蔬/炒</small> | 有機青菜 | 玉米蛋花湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small> | 6.5 | 3 | 2 | 2.8 | 0 | 0 |
| 25 | 五 | 五穀飯 | 醬燒豬排x1 <small>豬肉(主)/燒</small> | 義式洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、時蔬、豬肉/燒</small> | 泡菜炒豬肉 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small> | 有機青菜 | 大滷湯 <small>時蔬、板豆腐、豬肉、雞蛋</small> | 6 | 3 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 |

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

| 主菜種類(次/月) | | 主菜食材特性分析(次/月) | | 副菜食材特性分析(次/月) | | 其它分析(次/月) | |
|-----------|----|---------------|------|---------------|--|-----------|----|
| 雞肉 | 豬肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 魚類 | | ★油炸品 | 甜湯 |
| 5次 | 6次 | 11次 | 0次 | 1次 | | 2次 | 2次 |

833

809

953

821

976

816

809

833

941

856

816

816

