

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全糖	低糖	糖質	油質	水質	乳脂	熱量		
1	二	胚芽飯	蔥爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬/炒</small>	菲力雞排x1 <small>雞肉(主)/油</small>	綠色青菜	紫菜薑絲湯 <small>海帶芽、薑絲</small>	水果	6.2	3	2	2.8	1	0	895
2	三	有機白飯	照燒雞腿x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	鐵板銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	※蒜香鹹豬肉 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		6	3	1.9	2.9	0	0	823
3	四	白飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	毛豆玉米 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、毛豆、豬肉/炒</small>	韓式醬小翅腿x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	有機青菜	香菇排骨湯 <small>香菇、白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	0	871
4	五	糙米飯	麻油雞 <small>雞肉(主)、麻油、時蔬/燒</small>	※蛋酥燉白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、液蛋/燉</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸(主)、海苔/油</small>	綠色青菜	竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>	乳品	6	2.8	2	2.9	0	1	871
7	一	香鬆飯	豆豉燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燉</small>	※雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐(主)/燒</small>	綠色青菜	淮山排骨湯 <small>洋芋、山藥、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0	0	817
8	二	白飯	紅燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、青豆仁/燒</small>	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/燒</small>	綠色青菜	蛋花湯 <small>液蛋、時蔬</small>	水果	6	2.9	2	2.6	1	0	865
9	三	有機白飯	沙茶炒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主)、時蔬/炒</small>	※柴魚蒸蛋 <small>液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓甜湯</small>		6.2	3	2	2.8	0	0	835
10	四	香菇炒米粉	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/油</small>	輕食關東煮 <small>白蘿蔔(主)、玉米、時蔬/油</small>	五香肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、海帶芽、時蔬</small>	果汁	6	2.8	2	2.9	1	0	871
11	五	薏仁飯	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉(主)、鳳梨、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、時蔬、木耳/燒</small>	綠色青菜	金菇什錦湯 <small>金針菇、時蔬、豬肉</small>	優酪乳	6	2.8	2	2.9	0	1	871
14	一	芝麻飯	味噌燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/油</small>	紅燒肉x3 <small>豬肉(主)/燉</small>	綠色青菜	珍寶甜湯 <small>全穀雜糧</small>		6	2.9	2	2.8	0	0	814
15	二	白飯	菱角燒肉 <small>豬肉(主)、菱角、時蔬/燒</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬/燒</small>	★雞塊x2+甜條x2 <small>雞塊、甜條/炸</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.9	1.8	3	1	0	878
16	三	有機白飯	醬燒雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	※肉絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、液蛋</small>		6	3	2	3	0	0	830
17	四	茄汁肉醬 義大利麵	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	※雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>	地瓜薯條x3+雞球x1 <small>地瓜(主)、雞球x1/烤</small>	有機青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、胡蘿蔔、液蛋</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	0	879
18	五	白飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、時蔬、芋頭/燒</small>	焗烤洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、起司/烤</small>	醬燒豬肋x1 <small>豬肉/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑絲</small>	乳品	6	2.9	2.2	2.8	0	1	879
21	一	地瓜飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔/燒</small>	※肉末玉米 <small>玉米(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐(主)、蔥/燒</small>	綠色青菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		6	2.9	2	2.7	0	0	809
22	二	白飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	※螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、香菇/燒</small>	綠色青菜	玉米排骨湯 <small>玉米、豬排、白蘿蔔</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	0	873
23	三	有機白飯	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	彩繪銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	滷翅小腿x1 <small>雞肉(主)/油</small>	有機青菜	大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、液蛋、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	0	811
24	四	薏仁飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、液蛋/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	※香鬆蒸蛋 <small>液蛋(主)、香鬆/蒸</small>	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚、豬肉</small>	果汁	6	2.9	1.8	2.9	1	0	873
25	五	香菇油飯	醬燒豬排x1 <small>豬肉(主)/油</small>	韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	芹香米粉湯 <small>米粉、時蔬、芹菜、豬肉</small>	優酪乳	6	2.9	1.9	3	0	1	880
28	一	芝麻飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、時蔬/燒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>		6	2.9	2	2.7	0	0	809
29	二	白飯	糖醋豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	※雞絲高麗 <small>甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	※海結茶葉蛋x1 <small>水滾蛋(主)、海帶絲/油</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	0	873
30	三	有機白飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	※養生烤地瓜x1 <small>地瓜/烤</small>	有機青菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		6	2.8	2	2.9	0	0	811
31	四	什錦炒麵	薑汁燒肉 <small>豬肉(主)、薑/燒</small>	※玉米雞球 <small>玉米粒(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	※彩燴花椰 <small>青花椰(主)、白花椰、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>豬肉、肉骨茶包、白蘿蔔</small>	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	0	873

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。※標示為護眼食材。

豆類及其製品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
0次	11次	12次	23次	0次	0次	4次	2次	5次