

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (IU)	維生素C (mg)	熱量 (kcal)
18	四	胚芽飯	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉(CAS主食材)、鳳梨、時蔬/炒</small>	※白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐(主)/燒</small>	綠色青菜	竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>	水果	6.1	2.8	2	2.7	1			929
19	五	白飯	咖哩雞 <small>雞肉(CAS主食材)、時蔬/燒</small>	★酥炸蝦捲x1 <small>蝦捲/炸</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	綠色青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>		6.3	3	1.8	2.7	0			833
20	六	五穀飯	醬燒豬柳 <small>豬肉(CAS主食材)、時蔬/燒</small>	※彩燴花椰 <small>青花椰(主)、白花椰、時蔬、豬肉/炒</small>	※肉燥滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豬肉/滷</small>	綠色青菜	※玉米濃湯 <small>洋芋、液蛋、時蔬、玉米</small>		6	3	2	2.8	0			821
22	一	地瓜飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(CAS主食材)、時蔬/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	小籠湯包x1 <small>小籠湯包/蒸</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽</small>	乳品	6.1	2.8	2	2.7	1			929
23	二	白飯	筍干燒肉 <small>豬肉(CAS主食材)、竹筍/燒</small>	※芹香寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	※玉米干丁 <small>玉米粒(主)、時蔬、豆干/炒</small>	綠色青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	水果	6.3	3	1.8	2.7	1			953
24	三	有機白飯	塔香燒雞 <small>雞肉(CAS主食材)、九層塔、時蔬/燒</small>	五香肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	有機青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		6	3	2	2.8	0			821
25	四	雞肉絲飯	味噌肉片 <small>豬肉(CAS主食材)、時蔬/燒</small>	★酥炸雙拼 <small>雞肉x3+甜條x2/炸</small>	※鮮菇炒花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	※玉米蛋花湯 <small>玉米、液蛋</small>	果汁	6.5	3	2	2.8	1			976
26	五	白飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(CAS主食材)、芋頭、時蔬/炒</small>	香滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	彩蔬四季 <small>豆薯(主)、四季豆、時蔬/炒</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>竹筍、木耳、板豆腐、豬肉</small>		6	3	1.8	2.8	0			816

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。

豆類及其蛋品	雞肉	豬肉	主菜生鮮食材	調理食品	副菜		油炸品	甜湯
					調理	加工品		
0次	4次	4次	8次	0次	0次	3次	2次	2次