

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀類	蛋類	豆類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	五穀飯 白米+五穀米	柚子豬排 豬排(X1)-烤	黃金泡菜雞 大白菜+雞肉+泡菜-煮	爆炒豆干 豆干+玉米+毛豆-炒	標章蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍+菇		6.6	2.8	2.5	2.5	847	
2	四	香蔥拌麵 麵+時蔬+雞肉	三杯雞排 雞排(X1)-燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐+冬粉+沙茶-煮	芝香菜豆 菜豆+紅蘿蔔+芝麻-炒	標章蔬菜	柚香QQ QQ+綠茶+柚子		6.6	2.6	2.3	2.6	832	
3	五	糙米飯 白米+糙米	卡菲燉肉 豬肉+馬鈴薯+卡菲醬-煮	海帶芽炒蛋 雞蛋+洋蔥+海帶芽-炒	奶香白菜 大白菜+紅蘿蔔+白醬-煮	標章蔬菜	針菇雞湯 金針菇+雞骨+柴魚		6.6	2.6	2.3	2.5	827	
6	一	中秋節放假，不供餐												
7	二	雞肉飯 白米+雞肉	炸叉燒豬排 豬排(X1)-炸	肉燥炒蛋 雞蛋+豬肉-炒	炒高麗菜 高麗菜+彩椒-炒	標章蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.7	2.4	2.7	846	
8	三	白飯 白米	蜜汁雞排 雞排(X1)-烤	貢丸滷味 豆干+海帶結+貢丸-滷	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗		6.6	2.6	2.5	2.7	841	
9	四	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅干菜-滷	柴香鮭魚丸X2 鮭魚丸(X2)+柴魚-烤	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳-煮	標章蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳		6.7	2.7	2.4	2.5	844	
10	五	雙十節放假，不供餐												
13	一	紫米飯 白米+紫米	京醬雞排 雞排(X1)-燒	哨子豆腐 豆腐+豬肉+番茄-煮	蝦米白菜 大白菜+香菇+蝦米-滷	標章蔬菜	麵線羹 麵線+筍	截切水果	6.7	2.7	2.3	2.5	842	
14	二	白飯 白米	卡邦尼雞 雞肉+南瓜+卡邦尼醬-煮	魚板蒸蛋 雞蛋+魚板-蒸	鐵板豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+黑胡椒-炒	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米		6.9	2.5	2.2	2.7	847	
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤豬肉條 豬肉切條-烤	馬鈴薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	柴魚燒瓜 時瓜+菇+柴魚-燒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.7	2.6	2.3	2.6	839	
16	四	柴魚烏龍麵 烏龍麵+時蔬+豬肉	炸無骨雞排 雞排(X1)-炸	客家小炒 豆干+豬肉+鮭魚-炒	甘梅地瓜 地瓜切塊+梅子粉-烤	標章蔬菜	竹筍湯 筍+湯排		6.5	2.7	2.3	2.6	832	
17	五	糙米飯 白米+糙米	黃金豬排 豬排(X1)-燒	洋芋咖哩雞 洋芋+雞肉+咖哩-煮	藥膳結頭菜 結頭菜+菇+枸杞-煮	標章蔬菜	冬瓜檸檬 QQ+檸檬汁		6.7	2.6	2.3	2.7	843	
20	一	白飯 白米	醬烤雞排 雞排(X1)-烤	柴魚油豆腐 油豆腐+柴魚-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+菇-炒	標章蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排	截切水果	6.6	2.7	2.3	2.5	835	
21	二	燕麥飯 白米+燕麥	蘿蔔滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	雙色花椰 花椰菜+彩椒-炒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.5	2.6	2.5	2.6	830	
22	三	白醬燉飯 白米+時蔬+豬肉	義式雞排 雞排(X1)-烤	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	蒜味高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	南瓜湯 南瓜+馬鈴薯+雞蛋		6.8	2.5	2.4	2.6	841	
23	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蒲燒鯛 蒲燒鯛(X1)-燒	安東燉雞 寬冬粉+雞肉+洋芋+芝麻-煮	五香豆干 豆干+菇-滷	標章蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.7	2.7	2.4	2.5	844	
24	五	光復紀念日放假，不供餐												
27	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	炸紅糟豬排 豬排(X1)-炸	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	炒豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	標章蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄	截切水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829	
28	二	白飯 白米	韓式去骨雞排 雞排(X1)-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-煮	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+香菇-煮	標章蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌		6.7	2.7	2.3	2.6	846	
29	三	豬肉炒麵 麵+時蔬+豬肉	孜然豬排 豬排(X1)+孜然-烤	紅豆芝麻球X2 芝麻球(X2)-烤	蝦米菜豆 菜豆+紅蘿蔔+蝦米-炒	標章蔬菜	山藥排骨湯 山藥+洋蔥仁+湯排		6.7	2.6	2.4	2.7	846	
30	四	白飯 白米	奶醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+白醬-煮	獅子頭X1 獅子頭(X1)+番茄	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.6	2.6	2.4	2.6	834	
31	五	小米飯 白米+小米	打拋肉片 豬肉+時蔬+番茄-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮蔬白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮	標章蔬菜	粉條奶綠 粉條+綠茶+奶粉		6.6	2.6	2.5	2.7	841	

全面使用非基改豆類製品

