

日期	星期	主食	主菜	副菜	副品	全蛋 雞蛋	豆類 蛋黃	蔬菜 (%)	油脂 (%)	肉類 (%)	熱量 (大卡)		
1	三	白飯	麻油雞 <small>雞肉(主)、麻油、時蔬/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	綠色 青菜	水果	6	3	1.9	2.9	1	883
2	四	白飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	毛豆玉米 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、毛豆、豬肉/炒</small>	綠色 青菜		6	2.8	2	2.9	0	811
3	五	糙米飯	照燒烤雞腿x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	肉燥干丁 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬、韭菜/炒</small>	綠色 青菜	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
6	一	香鬆飯	沙茶炒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、時蔬、木耳/燒</small>	家常豆腐 <small>豆腐(主)/燒</small>	綠色 青菜		6	3	2	2.7	0	817
7	二	白飯	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	香燒豬排x1 <small>豬肉/燒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色 青菜		6	2.9	2	2.6	0	805
8	三	胚芽飯	豆豉燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燉</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>鯷魚蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	綠色 青菜	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
9	四	白飯	醬燒雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	瓜仔肉醬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜(主)/炸</small>	綠色 青菜		6	2.8	2	2.9	0	811
10	五	薏仁飯	糖醋燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
13	一	芝麻飯	味噌燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	義式肉丸x1 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	金菇什錦 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/滷</small>	綠色 青菜		6	2.9	2	2.8	0	814
14	二	白飯	五香燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	綠色 青菜		6	2.9	1.8	3	0	818
15	三	白飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、時蔬、芋頭/燒</small>	咕咾肉x3 <small>豬肉(主)/燒</small>	芹香豆薯 <small>豆薯(主)、時蔬、芹菜/炒</small>	綠色 青菜	水果	6	3	2	3	1	890
16	四	胚芽飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔/燒</small>	菲力雞排x1 <small>雞排/燒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色 青菜		6	2.9	2.2	2.8	0	819
17	五	香菇油飯	醬燒豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	輕食關東煮 <small>白蘿蔔(主)、玉米、時蔬/滷</small>	香滷甜片x1 <small>甜片/滷</small>	綠色 青菜	乳品	6	2.9	2.2	2.8	1	879
20	一	地瓜飯	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	玉米雞球 <small>玉米(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐、蔥/燒</small>	綠色 青菜		6	2.9	2	2.7	0	809
21	二	五穀飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、香菇、豆干/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜		6	2.7	2.2	3	0	813
22	三	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>	BBQ翅小腿x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	綠色 青菜	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
23	四	薏仁飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、蛋/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>CAS鯷魚蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	綠色 青菜		6	2.9	1.8	2.9	0	813
24	五	炸醬麵	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	韭香甜不辣x3 <small>甜不辣(主)、韭菜/炒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>	綠色 青菜	乳品	6	2.9	1.9	3	1	880
27	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/滷</small>	豬肉餡餅x1 <small>餡餅(主)/燒</small>	綠色 青菜		6	2.9	2	2.7	0	809
28	二	雜糧飯	糖醋豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	彩蔬高麗 <small>甘藍(主)、時蔬/炒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/滷</small>	綠色 青菜		6	2.7	2.2	3	0	813
29	三	白飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	養生烤地瓜x1 <small>地瓜/烤</small>	綠色 青菜	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
30	四	什錦炒飯	蒜香燒肉 <small>豬肉(主)、蒜/燒</small>	★雞米花x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	彩燴花椰 <small>青花椰(主)、白花椰、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色 青菜		6	2.9	1.8	2.9	0	813

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸食品。