



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧類 (份)	豆 魚 肉類 (份)	蔬 菜 類 (份)	奶 類 (份)	油 脂 類 (份)	水 果 類 (份)	熱量 仟卡
2	一	紫米飯	糖醋雞丁 (雞肉、洋芋、小黃瓜)	*腰果南瓜蒸蛋 (雞蛋、南瓜、香菇、*腰果)	有機白莧菜	*柴魚蘿蔔湯 (白蘿蔔、*柴魚片)	鮮奶		5.0	2.8	1.1	0.8	2.2	0.0	806.5	
3	二	小米芝麻飯	筍香滷肉 (豬肉、筍、紅蘿蔔)	針菇豆皮白菜 (大白菜、金針菇、木耳、豆皮)	有機黑葉白菜	豚骨黃瓜湯 (大黃瓜、豬骨)	水果		4.0	2.2	2.0	0.0	2.1	1.0	649.5	
4	三	燕麥飯	泡菜年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕、泡菜、木耳)	*蜜汁豆干 (豆干、杏鮑菇、*白芝麻)	青江菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)	水果		4.8	3.0	1.2	0.0	2.1	1.0	745.5	
5	四	古早味炒米粉 (米粉、高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔、香菇)	台式黑胡椒豬排X1	小芋泥包X1	有機空心菜	*芋頭西谷米 (芋頭、西谷米、*椰漿)	水果		堅果	3.8	2.2	1.2	0.0	2.4	1.0	629
6	五	玉米飯	*泰式檸檬魚 (*魚肉、凍豆腐、番茄)	培根炒花椰 (青花菜、培根、木耳)	高麗菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽)	水果		4.0	3.8	1.6	0.0	2.1	1.0	759.5	
9	一	茄汁義大利麵 (義大利麵、豬肉、蕃茄、洋蔥、玉米、毛豆仁)	滷雞翅X1	烤地瓜X1	有機荷葉白菜	*燒仙草 (芋圓、*蜜八寶)	水果		4.8	2.4	1.2	0.0	2.1	1.0	700.5	
10	二	五穀飯	芝麻蜜汁魚丁 (*魚肉、地瓜、*白芝麻)	大黃瓜炒蛋 (雞蛋、大黃瓜、紅蘿蔔)	有機小松菜	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	鮮奶		4.5	3.3	1.3	0.8	2.0	0.0	805	
11	三	南瓜飯	三杯雞 (雞肉、杏鮑菇、筍)	*沙茶炒豆干 (豆干、高麗菜、紅蘿蔔、*沙茶醬)	地瓜葉	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果		4.0	3.2	1.5	0.0	2.1	1.0	712	
12	四	胚芽飯	壽喜燒肉片 (豬肉、金針菇、洋蔥、玉米筍)	*清燉開東煮 (白蘿蔔、蒟蒻、小魚丸、米血糕、*柴魚片)	有機油江菜	*味噌海芽湯 (玉米、海帶芽、*柴魚片)	水果		4.2	2.5	1.5	0.0	2.3	1.0	682.5	
13	五	紅藜小米飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	家常豆腐 (豆腐、豬肉、玉米)	福山萵苣	羅宋湯 (番茄、高麗菜、洋蔥)		果汁	4.4	3.2	1.2	0.0	2.0	0.0	668	
16	一	紫米飯	咕咾肉 (豬肉、洋芋、洋蔥、鳳梨、黃椒)	韓式泡菜寬粉 (黃豆芽、紅蘿蔔、泡菜、寬粉、海帶芽)	有機空心菜	酸辣湯 (豆腐、金針菇、木耳)	水果		4.5	2.3	1.4	0.0	2.1	1.0	677	
17	二	*白醬野菇燉飯 (白米、玉米、杏鮑菇、洋蔥、豬肉、香菇、*奶粉)	滷雞腿X1	培根炒高麗菜 (高麗菜、培根、紅蘿蔔、香菇)	有機白莧菜	黑糖粉條湯 (粉條)		豆漿	3.4	3.3	1.7	0.0	2.3	0.0	631.5	
18	三	糙米飯	*椒鹽虱目魚柳 (*虱目魚、地瓜)	醬燒鰱子腐 (油腐、筍、木耳、毛豆仁)	蚵白菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、豬骨)	水果		4.6	3.1	1.3	0.0	2.3	1.0	750.5	
19	四	燕麥飯	瓜仔肉燥 (豬肉、結頭菜、碎瓜)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、香菇)	有機荷葉白菜	*玉米濃湯 (玉米、洋芋、洋蔥、*奶粉)	鮮奶		4.3	2.4	1.6	0.8	2.1	0.0	735.5	
20	五	五穀飯	*宮保雞丁 (雞肉、筍、*花生)	*海芽蒸蛋 (雞蛋、玉米、香菇、海芽、*柴魚片)	地瓜葉	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果		4.1	2.8	1.3	0.0	2.4	1.0	697.5	
23	一	小米飯	*蘑菇醬魚排X1	黃瓜素雞 (小黃瓜、素雞、紅蘿蔔)	有機小白菜	海帶芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽)	水果		4.0	2.7	1.4	0.0	2.2	1.0	676.5	
24	二	紫米飯	*南瓜玉米蒸蛋 (雞蛋、南瓜、玉米、海帶芽、*柴魚片)	茄汁豆包 (豆包、蕃茄、玉米筍)	有機空心菜	*味噌豆腐湯 (豆腐丁、海帶芽、*柴魚片)		穀奶	堅果	4.2	2.8	1.0	0.0	2.3	0.0	632.5
25	三	胚芽飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、杏鮑菇)	蛋酥白菜 (大白菜、雞蛋、香菇、豬肉)	白莧菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、豬骨)	水果		4.5	2.1	1.7	0.0	2.4	1.0	683	
26	四	五穀飯	*打拋豬 (豬肉、筍、番茄、*魚露)	冬瓜滷麵輪 (冬瓜、海帶結、麵輪)	有機黑葉白菜	大滷湯 (豆腐、金針菇、木耳、紅蘿蔔)	水果		4.0	2.3	1.9	0.0	2.3	1.0	663.5	
27	五	夏威夷炒飯 (白米、玉米、火腿、洋蔥、雞蛋、毛豆、鳳梨)	烤雞排X1	塔香海苔 (海苔、紅蘿蔔、金針菇)	高麗菜	*紫米紅豆湯圓 (小湯圓、紫米、紅豆、*椰漿粉)	鮮奶		4.0	2.5	1.7	0.8	2.4	0.0	738	
30	一	地瓜飯	*瑪莎曼咖哩豬 (豬肉、南瓜、洋蔥、杏鮑菇、*椰漿粉)	大黃瓜炒魚羹條 (大黃瓜、魚羹條、紅蘿蔔)	福山萵苣	*洋芋濃湯 (洋芋、玉米、洋蔥、*奶粉)	鮮奶		4.5	2.4	1.6	0.8	2.1	0.0	749.5	
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		副菜加工食品								
		1	4	7	9	20	1	0	豆類類	角肉蛋類	其他	油作品	甜湯			

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原