



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	水果	份量	份量	份量	份量	份量
1	二	焗烤 番茄肉醬 義大利麵 <small>番茄、玉米、肉醬、義大利麵</small>	豬排 <small>豬排、炸</small>	燒賣 <small>燒賣、蒸 每人2顆</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
2	三	雜糧飯 <small>雜糧、白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞丁、洋葱、煮</small>	鮮菇醬燒豬 <small>鮮菇、豬肉、蔬菜、燒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜、芹菜、炒</small>	產銷 履歷	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜</small>		5.4	2.7	2.3	2.2	737
3	四	白飯 <small>白米</small>	甜蔥豬肉 <small>豬肉、蔥、煮</small>	起司年糕炒雞 <small>雞肉、年糕、雞翅、起司、炒</small>	開陽鮮瓜 <small>鮮瓜、蝦皮、煮</small>	有機 蔬菜	金菇燉雞湯 <small>金針菇、蔬菜、雞肉</small>		5.3	2.7	2.5	2.2	735
4	五	小麥飯 <small>白米、小麥</small>	醬烤雞腿排 <small>雞腿排、烤</small>	咖哩鵪鶉蛋 <small>洋芋、雞翅、洋葱、鵪鶉蛋、煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜、炒</small>	有機 蔬菜	河粉湯 <small>豆芽菜、豬肉、河粉、蝦皮</small>	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
5	六	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	白醬南瓜豬 <small>豬肉、南瓜、蔬菜、煮</small>	雞腿肉捲 <small>雞腿肉、捲、烤</small>	木耳竹筍 <small>竹筍、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	產銷 履歷	柴魚蘿蔔湯 <small>柴魚、蘿蔔、蔬菜、湯排</small>	水果	5.4	2.6	2.4	2.2	732
7	一	鳳梨炒飯 <small>鳳梨、豬肉、白米</small>	蜜汁雞腿 <small>雞腿、烤</small>	塔香花枝揚 <small>九層塔、花枝、揚、蔬菜、煮</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋、雞蛋、炒</small>	產銷 履歷	酸辣清湯 <small>木耳、竹筍、豆腐、雞蛋、蔬菜</small>		5.0	2.7	2.3	2.5	723
8	二	白飯 <small>白米</small>	排骨酥 <small>新鮮豬肉、炸 每人4個</small>	鮮菇蒸蛋 <small>雞蛋、香菇、蒸</small>	鮑菇蒲瓜 <small>鮑菇、蒲瓜、蘿蔔、煮</small>	有機 蔬菜	金針湯 <small>金針、蔬菜、湯排</small>	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
9	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	馬鈴薯燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、燒</small>	醃香滷肉 <small>豬肉、竹筍、鮑菇、酒</small>	黃瓜豆雞 <small>豆腐、雞、小黃瓜、煮</small>	產銷 履歷	羅宋湯 <small>番茄、洋葱、高麗菜</small>		5.1	2.7	2.3	2.4	725
14	一	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	芝香豬肋排 <small>芝麻、豬肋排、燒</small>	關東煮 <small>雞翅、凍豆腐、玉米段、煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮、炒</small>	產銷 履歷	巧達濃湯 <small>洋芋、雞翅</small>		5.0	2.8	2.3	2.5	730
15	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、雞翅、洋葱、煮</small>	滷蛋豆干 <small>豆干、滷蛋、煮</small>	沙茶肉片 <small>白米、木耳、紅蘿蔔、肉片、煮</small>	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁、湯排</small>	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728
16	三	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	梅汁燜肉 <small>豬肉、小黃瓜、煮</small>	柴魚雞丁 <small>雞肉、雞翅、蔬菜、燒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜、煮</small>	產銷 履歷	海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋</small>		5.2	2.7	2.3	2.2	723
17	四	炒 米苔目 <small>豆芽菜、絞肉、蔬菜、米苔目</small>	燒烤翅小腿 <small>翅小腿、烤 每人2支</small>	焗烤玉米蛋 <small>玉米、蔬菜、雞蛋、炒</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、煮</small>	有機 蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍、湯排</small>		5.0	2.7	2.3	2.5	723
18	五	香鬆蓋飯 <small>白米、香鬆</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋葱、煮</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊、炸 每人3個</small>	堅果豆腐 <small>鮑菇、豆腐、雞絞肉、杏仁、煮</small>	有機 蔬菜	香菇燉雞湯 <small>香菇、金針菇、雞肉</small>	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725
21	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	香雞排 <small>雞排、烤</small>	鐵板肉絲拌筍 <small>肉絲、竹筍、蔬菜、炒</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯、雞蛋、炒</small>	產銷 履歷	魷魚羹 <small>魷魚、蔬菜、木耳</small>		5.4	2.7	2.3	2.2	737
22	二	肉鬆飯 <small>白米、肉鬆、蛋</small>	叉燒肉 <small>豬肉、燒 每人4條</small>	蜜汁蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛、蒸</small>	三絲豆芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜、炒</small>	有機 蔬菜	蔥花蛋花湯 <small>蔥、玉米、雞蛋</small>	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	723
23	三	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	香草雞肉 <small>雞肉、洋芋、煮</small>	泡菜燒肉 <small>豬肉、白菜、蔬菜、煮</small>	紅絲竹筍 <small>竹筍、紅蘿蔔、木耳、炒</small>	產銷 履歷	芋頭米粉湯 <small>芋頭、米粉、芹菜</small>		5.4	2.6	2.2	2.2	727
24	四	白飯 <small>白米</small>	海山醬豬肉 <small>豬肉、蘿蔔、燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、玉米、蒸</small>	雙菇扁蒲 <small>扁蒲、菇類、煮</small>	有機 蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚乾、豆腐、味噌</small>		5.2	2.8	2.0	2.3	728
25	五	麻香 香菇油飯 <small>香菇、肉絲、雞粒、白米</small>	雞腿 <small>雞腿、炸</small>	小餡餅 <small>小餡餅、烤 每人2塊</small>	田園高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	有機 蔬菜	南瓜肉絲湯 <small>南瓜、豬肉</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732
28	一	白飯 <small>白米</small>	蠔香肉片 <small>豬肉、鮑菇、煮</small>	海鮮百頁總匯 <small>芹菜、百頁、魷魚、炒</small>	針菇條豆 <small>條豆、金針菇、蔬菜、炒</small>	產銷 履歷	海帶湯 <small>海帶、蔬菜、大白菜</small>		5.3	2.6	2.4	2.2	728
29	二	小麥飯 <small>白米、小麥</small>	豆豉燒雞 <small>雞肉、豆豉、燒</small>	茄汁鵪鶉蛋 <small>番茄、豆干、鵪鶉蛋、九層塔、煮</small>	白菜滷 <small>白菜、雞翅、蔬菜、煮</small>	有機 蔬菜	山藥洋芋湯 <small>山藥、洋芋、湯排</small>	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
30	三	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	燒豬排 <small>豬排、燒</small>	燒肉粉絲煲 <small>高麗菜、冬菇、肉絲、蔬菜、炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜、玉米、筍、炒</small>	產銷 履歷	菜脯燉雞湯 <small>菜脯、雞翅、雞肉</small>		5.3	2.6	2.4	2.2	725
31	四	肉絲 蛋炒飯 <small>白米、肉絲、雞蛋、蔬菜</small>	椒鹽雞翅 <small>雞翅、炸</small>	蝦捲 <small>蝦捲、烤 每人2條</small>	塔香海龍 <small>海龍、芹菜、九層塔、煮</small>	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、蔬菜、排骨</small>		5.3	2.7	2.5	2.2	734

【營養小常識】全穀類—為未經過精製，且含有麩皮、胚乳及胚芽等構造的完整穀類，如：糙米、全麥土司、玉米等，與精製穀類相比，全穀類保留了更多營養，含有豐富的膳食纖維、維生素B群和礦物質，能促進腸道健康，預防心血管疾病等多種慢性疾病。