

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量
1	四	燕麥飯 白米、燕麥	竹筍燒肉 豬肉、竹筍、乾香菇、青蔥、薑、蒜	時蔬粉絲煲 寬粉、絞肉、大白菜、紅蘿蔔	清炒扁蒲 扁蒲、木耳	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、龍骨		4.5	2.7	1.7	2.5	0.0	0.0	673
2	五	五穀飯 白米、五穀米	梅香Q雞 雞肉、彩椒、洋蔥、梅子、蜂蜜	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青蔥	丸片黃瓜 大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔	產銷蔬菜	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽		4.6	2.8	1.7	2.6	0.0	0.0	692
5	一	白飯 白米	◎卡非醬燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、奶粉	◎紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔	菇菇花椰 青花菜、杏鮑菇、木耳	產銷蔬菜	黑糖地瓜QQ 地瓜、QQ圓、黑糖	 保久乳	4.8	2.7	1.6	2.4	0.0	1.2	867
6	二	大麥飯 白米、大麥仁	冰糖滷雞翅X1 雞翅	魚香豆干 豆干、肉絲、青椒、木耳	翠炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔	有機蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米、洋蔥、雞蛋	水果	4.7	2.9	1.6	2.5	1.0	0.0	759
7	三	閩南香芋鹹飯 白米、胚芽米、豬肉絲、乾香菇、芋頭、芹菜、紅蔥頭		醬燒大排X1 豬排	◎滷蛋X1 雞蛋、豆干、海帶結	產銷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄		4.7	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	715
8	四	糙米飯 白米、糙米	★紅燒鯰魚 鯰魚、豆腐、紅蘿蔔、青蔥	玉米干丁 玉米、豆干、絞肉、毛豆	鐵板銀芽 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔、香菇、乾香菇、骨腿		4.8	2.7	1.6	2.4	0.0	0.0	687
9	五	~ 國 ~ 慶 ~ 日 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~													
12	一	白飯 白米	佛蒙特咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥	什錦干絲 干絲、肉絲、紅蘿蔔、木耳	薑燒冬瓜 冬瓜、薑	產銷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、洋蔥、豆腐		4.8	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	699
13	二	蕎麥飯 白米、蕎麥、胚芽米	泡菜燒肉 豬肉、大白菜、紅蘿蔔、泡菜	紅燒油豆腐 油豆腐、香菇、青蔥	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米段、龍骨	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	733
14	三	烏醋醬拌麵 麵、高麗菜、紅蘿蔔、小黃瓜、青蔥、烏醋		◎照燒翅小腿X2 翅小腿、白芝麻	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜、木耳	產銷蔬菜	◎★味噌蛋花湯 雞蛋、味噌、青蔥、柴魚		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
15	四	麥片飯 白米、麥片	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、青蔥	◎蒸蛋 雞蛋	香菇高麗 高麗菜、香菇、蒜	產銷蔬菜	◎酸辣湯 豆腐、雞蛋、金針菇、紅蘿蔔、木耳		4.7	2.7	1.6	2.6	0.0	0.0	689
16	五	地瓜飯 白米、地瓜	★糖醋魚丁X3 水鯊魚、洋蔥、彩椒	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇	蒜蓉粉絲煲 冬粉、絞肉、木耳、紅蘿蔔、青蔥、蒜	產銷蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨		4.5	2.8	1.8	2.8	0.0	0.0	696
19	一	◎海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、蘑菇	◎起司馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、奶粉、起司	雙色花椰 青花菜、白花菜、蒜	產銷蔬菜	金針排骨湯 金針花、白蘿蔔、龍骨	豆奶	5.0	3.8	1.6	2.5	0.0	0.4	848
20	二	紫米飯 白米、紫米、胚芽米	冬瓜燜肉 豬肉、冬瓜、紅蘿蔔	◎菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、青蔥	白菜滷 大白菜、乾香菇、木耳、角螺	有機蔬菜	◎椰香西米露 西谷米、芋頭、椰奶、奶粉	 水果	4.7	2.8	1.7	2.6	1.0	0.2	789
21	三	◎黃金蛋炒飯 白米、肉絲、雞蛋、玉米、紅蘿蔔、毛豆、洋蔥		檸檬炸雞翅X1 雞翅、檸檬汁	培根甘藍 高麗菜、培根、青蔥、蒜	產銷蔬菜	★肉羹湯 肉羹、菇、紅蘿蔔、筍、木耳、柴魚		4.5	3.0	1.2	2.8	0.0	0.0	696
22	四	雜糧飯 白米、雜糧米	◎海苔豬肉丼 豬肉、洋蔥、雞蛋、青蔥、海苔	海山醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、米血糕	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	◎玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉		4.7	2.9	1.6	2.5	0.0	0.2	729
23	五	紅藜飯 白米、紅藜	◎春川炒雞 雞肉、白菜、年糕、泡菜、起司	◎蜜汁豆干 豆干、地瓜、白芝麻、麥芽糖	★吻仔魚拌黃芽 黃豆芽、吻仔魚、紅蘿蔔	產銷蔬菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑		4.8	2.8	1.6	2.5	0.0	0.2	729
26	一	~ 光 ~ 復 ~ 節 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~													
27	二	白飯 白米	瓜仔肉 豬肉、碎花瓜、豆薯	茄汁凍豆腐 凍豆腐、番茄、毛豆	★甜條蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、甜不辣、柴魚	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、龍骨、枸杞	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	733
28	三	糙米飯 白米、糙米	◎和風照燒雞丁 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、白芝麻	◎★茶碗蒸 雞蛋、玉米、鱈絲	芋香白菜 大白菜、芋頭、乾香菇、木耳	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、青蔥		4.5	2.8	1.7	2.4	0.0	0.0	676
29	四	◎傑克南瓜義大利麵 麵、南瓜、洋蔥、培根、絞肉、青花菜、杏鮑菇、香菇、奶油、奶粉、蒜		BBQ烤雞排X1 雞腿排、烤肉醬	三角薯餅X2 薯餅	產銷蔬菜	巫婆湯 番茄、洋蔥、大白菜、紅蘿蔔、龍骨	 HALLOWEEN	4.5	3.0	1.2	2.5	0.0	0.2	713
30	五	小米飯 白米、小米、胚芽米	椰奶咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、椰奶	★小魚乾炒豆干 豆干、長豆、小魚乾、青蔥、蒜	芹香海絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	產銷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、骨腿、薑		4.8	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	699

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂種子	水果	乳品	熱量
1	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍香滷豆腐 油豆腐、竹筍、乾香菇、薑	時蔬粉絲煲 寬粉、素絞肉、大白菜、紅蘿蔔	清炒扁蒲 扁蒲、木耳	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔、素丸		4.5	2.7	1.7	2.5	0.0	0.0	673
2	五	五穀飯 白米、五穀米	醬燜烤麩 烤麩、杏鮑菇、彩椒、玉米筍	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉、毛豆	什錦黃瓜 大黃瓜、什錦燒、紅蘿蔔	產銷蔬菜	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽		4.6	2.8	1.7	2.6	0.0	0.0	692
5	一	白飯 白米	◎奶香豆包 豆包、洋芋、紅蘿蔔、奶粉	◎紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔	菇菇花椰 青花菜、杏鮑菇、木耳	產銷蔬菜	黑糖地瓜QQ 地瓜、QQ圓、黑糖	 深入乳	4.8	2.7	1.6	2.4	0.0	1.2	867
6	二	大麥飯 白米、大麥仁	苦瓜鑲豆腐X1 苦瓜、豆腐、香菇素肉燥	魚香豆干 豆干、素肉絲、青椒、木耳	翠炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔	有機蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	4.7	2.9	1.6	2.5	1.0	0.0	759
7	三	閩南香芋鹹飯 白米、胚芽米、素皮絲、乾香菇、芋頭、芹菜		蜜汁蘭花干X1 蘭花干	◎滷蛋X1 雞蛋、豆干、海帶結	產銷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄		4.7	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	715
8	四	糙米飯 白米、糙米	醬燒麵腸 麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	玉米干丁 玉米、豆干、毛豆	鐵板銀芽 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	香菇白玉湯 白蘿蔔、香菇、乾香菇		4.8	2.7	1.6	2.4	0.0	0.0	687
9	五	~ 國 ~ 慶 ~ 日 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~													
12	一	白飯 白米	佛蒙特咖哩豆腸 豆腸、洋芋、紅蘿蔔	什錦干絲 干絲、紅蘿蔔、木耳	薑燒冬瓜 冬瓜、薑	產銷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		4.8	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	699
13	二	蕎麥飯 白米、蕎麥、胚芽米	泡菜凍豆腐 凍豆腐、大白菜、紅蘿蔔、素泡菜	紅燒油腐 油豆腐、香菇、毛豆	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞	有機蔬菜	玉米段湯 玉米段	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	733
14	三	烏醋醬拌麵 麵、高麗菜、紅蘿蔔、小黃瓜、烏醋		香滷豆包X1 豆包	紅燒素獅子頭 素獅子頭、大白菜、木耳	產銷蔬菜	◎味噌蛋花湯 雞蛋、味噌		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
15	四	麥片飯 白米、麥片	鐵板素肚 素肚、豆芽菜、九層塔	◎蒸蛋 雞蛋	香菇高麗 高麗菜、香菇	產銷蔬菜	◎酸辣湯 豆腐、雞蛋、金針菇、紅蘿蔔、木耳		4.7	2.7	1.6	2.6	0.0	0.0	689
16	五	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋麵腸 麵腸、彩椒	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇	塔香茄子 茄子、九層塔	產銷蔬菜	香菇黃瓜湯 大黃瓜、香菇		4.5	2.8	1.8	2.8	0.0	0.0	696
19	一	◎海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	蘑菇醬烤麩 烤麩、紅蘿蔔、蘑菇	◎起司馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、奶粉、起司	雙色花椰 青花菜、白花菜	產銷蔬菜	金針白玉湯 金針花、白蘿蔔	豆奶	5.0	3.8	1.6	2.5	0.0	0.4	848
20	二	紫米飯 白米、紫米、胚芽米	冬瓜燒豆包 豆包、冬瓜、紅蘿蔔	◎菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯	白菜滷 大白菜、乾香菇、木耳、角螺	有機蔬菜	◎椰香西米露 西谷米、芋頭、椰奶、奶粉	 水果	4.7	2.8	1.7	2.6	1.0	0.2	789
21	三	◎黃金蛋炒飯 白米、素火腿、雞蛋、玉米、紅蘿蔔、毛豆		◎照燒油豆腐X1 油豆腐、白芝麻	油片甘藍 高麗菜、油片、彩椒	產銷蔬菜	香菇羹湯 香菇羹、菇、紅蘿蔔、筍、木耳		4.5	3.0	1.2	2.8	0.0	0.0	696
22	四	雜糧飯 白米、雜糧米	◎海苔菇菇丼 杏鮑菇、香菇、玉米筍、雞蛋、海苔	海山醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、素米血	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	◎玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉		4.7	2.9	1.6	2.5	0.0	0.2	729
23	五	紅藜飯 白米、紅藜	◎韓式炒年糕 素甜條、年糕、白菜、素泡菜、起司	◎蜜汁豆干 豆干、地瓜、白芝麻、麥芽糖	什錦拌黃芽 黃豆芽、小黃瓜、紅蘿蔔	產銷蔬菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑		4.8	2.8	1.6	2.5	0.0	0.2	729
26	一	~ 光 ~ 復 ~ 節 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~													
27	二	白飯 白米	瓜仔干丁 豆干、碎花瓜、豆薯	茄汁凍豆腐 凍豆腐、番茄、毛豆	素甜條蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、素甜不辣	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、枸杞	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	733
28	三	糙米飯 白米、糙米	◎和風照燒豆腸 豆腸、紅蘿蔔、白芝麻	◎茶碗蒸 雞蛋、玉米、蒟蒻蟹肉絲	芋香白菜 大白菜、芋頭、乾香菇、木耳	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		4.5	2.8	1.7	2.4	0.0	0.0	676
29	四	◎傑克南瓜義大利麵 麵、南瓜、青花菜、杏鮑菇、香菇、奶油、奶粉		◎豆包披薩X1 豆包、番茄、九層塔、起司	三角薯餅X2 薯餅	產銷蔬菜	巫婆湯 番茄、大白菜、紅蘿蔔	 HALLOWEEN	4.5	3.0	1.2	2.5	0.0	0.2	713
30	五	小米飯 白米、小米、胚芽米	椰奶咖哩油腐 油豆腐、洋芋、紅蘿蔔、椰奶	豆干小炒 豆干、長豆、杏鮑菇	芹香海絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	產銷蔬菜	冬瓜猴菇湯 冬瓜、猴頭菇、薑		4.8	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	699