

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	油脂 堅果 種子	水果	乳品	熱量	
31	一	白飯 白米	薑燒肉片 豬肉、杏鮑菇、洋蔥、薑	★蟬味蒸蛋 雞蛋、蟬絲	清炒甘藍 高麗菜、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨		4.5	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	680	
1	二	燕麥飯 白米、燕麥	蔥油雞排X1 雞腿排、紅蔥頭、青蔥、薑	鐵板油腐 油豆腐、竹筍、紅蘿蔔	菇香花椰 青花菜、香菇	有機蔬菜	◎番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	4.5	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	738	
2	三	什錦野菇炊飯 白米、肉絲、香菇、乾香菇、杏鮑菇、毛豆、紅蘿蔔			醬燒豬排X1 豬排	◎滷蛋X1 雞蛋、筍乾、海帶結	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、味噌		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	701	
3	四	五穀飯 白米、五穀米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥	豆干炒肉絲 豆干、肉絲、長豆、青蔥	炒豆芽菜 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、龍骨		4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	684	
4	五	蕎麥飯 白米、蕎麥、胚芽米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、甜麵醬	◎玉米炒蛋 雞蛋、玉米	腐皮白菜 大白菜、乾香菇、木耳、角螺	產銷蔬菜	★蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、虱目魚丸		4.6	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	689	
7	一	◎海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	左宗棠雞 雞肉、洋蔥、彩椒、青椒	雙菇凍豆腐 凍豆腐、金針菇、香菇	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	綠豆湯 綠豆	保久乳	5.0	2.7	1.5	2.9	0.0	1.0	871	
8	二	大麥飯 白米、大麥仁	壽喜燒肉片 豬肉、大白菜、洋蔥	什錦干絲 干絲、肉絲、木耳、紅蘿蔔	★甜條蘿蔔 白蘿蔔、甜不辣、柴魚	有機蔬菜	◎海芽蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑	水果	4.5	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	730	
9	三	拿坡里肉醬義大利麵 義大利麵、絞肉、番茄、洋蔥、玉米、紅蘿蔔、蘑菇			香料烤雞翅X1 雞翅	薯餅X2 薯餅	產銷蔬菜	◎巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉		4.7	3.0	1.2	2.9	0.0	745	
10	四	紫米飯 白米、紫米、胚芽米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥	◎番茄炒蛋 雞蛋、番茄	塔香海根 海帶根、九層塔	產銷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨、薑		4.6	2.7	1.7	2.6	0.0	0.0	684	
11	五	糙米飯 白米、糙米	★蒜蓉蒸魚 水鯊魚、裸仔條、青蔥、蒜	筍香滷豆腐 豆腐、絞肉、竹筍、紅蘿蔔、毛豆	炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔	產銷蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔、香菇、乾香菇、骨腿		4.5	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	680	
14	一	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥	糖醋凍豆腐 凍豆腐、洋蔥、彩椒	★蝦香蒲瓜 蒲瓜、蝦皮、木耳	產銷蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		4.6	2.8	1.5	2.5	0.0	0.0	682	
15	二	小米飯 白米、小米、胚芽米	豆腐豬肉炒味噌 豬肉、油豆腐、蔬菜、青椒、味噌	塔香黑干 黑豆干、杏鮑菇、九層塔	◎雞蛋燴絲瓜 絲瓜、雞蛋	有機蔬菜	牛蒡養生湯 白菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、牛蒡、枸杞	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	733	
16	三	◎培根蛋炒飯 白米、肉絲、玉米、培根、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔			香滷雞排X1 雞腿排	港式燒賣X2 燒賣	產銷蔬菜	◎酸辣湯 豆腐、雞蛋、金針菇、紅蘿蔔、木耳		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	701	
17	四	紅藜飯 白米、紅藜	◎奶香洋芋燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、青花菜、奶粉	豆干拌小黃瓜 豆干、小黃瓜、蒜	醬香筍絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、洋蔥、龍骨		4.7	2.7	1.6	2.7	0.0	0.2	723	
18	五	雜糧飯 白米、雜糧米	麻油三杯雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔、蒜、薑	茄汁油腐 油豆腐、紅蘿蔔、香菇	丸片冬瓜 冬瓜、貢丸	產銷蔬菜	金針排骨湯 金針花、白蘿蔔、龍骨		4.5	2.7	1.6	2.7	0.0	0.0	679	
21	一	白飯 白米	獵人燉雞 雞肉、紅蘿蔔、番茄、洋蔥	◎田園玉米 玉米、豆干、毛豆、腰果	蒜香花椰菜 青花菜、木耳、蒜	產銷蔬菜	紅豆綜合圓 紅豆、芋圓、地瓜圓	豆奶	5.0	3.8	1.7	2.5	0.0	0.0	790	
22	二	麥片飯 白米、麥片	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、芋頭、蔬菜、椰奶	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、青蔥	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、麵筋	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、骨腿、薑、枸杞	水果	5.0	2.6	1.5	2.5	1.0	0.0	755	
23	三	★日式炒烏龍 烏龍麵、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、木耳、洋蔥、柴魚			◎照燒小雞腿X2 翅小腿、白芝麻	★關東煮 白蘿蔔、黑輪、米血糕	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		4.5	3.0	1.2	2.7	0.0	692	
24	四	糙米飯 白米、糙米	韓式烤肉 豬肉、洋蔥、彩椒、青蔥	玉兔包X1 玉兔包	泡菜黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、肉絲、泡菜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、乾香菇、薑		5.0	2.7	1.6	2.7	0.0	0.0	714	
25	五	🥮 烤肉、月餅、文旦適量吃，別忘記搭配蔬菜水果，中秋佳節愉快又健康！														
28	一	👩 祝福老師桃李滿天下，教師節快樂！														
29	二	◎芝麻飯 白米、黑芝麻	★泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔、魚露、檸檬	◎古早味蒸蛋 雞蛋	蒜香高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒜	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米段、龍骨	水果	4.5	2.8	1.5	2.5	1.0	0.0	735	
30	三	◎滑蛋豬肉蓋飯 白米、肉片、紅蘿蔔、青蔥、洋蔥、杏鮑菇、雞蛋、海苔絲			★酥炸魚排X1 旗魚排	綜合滷味 黑豆干、素肚、蘭花干、酸菜	產銷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇、海帶芽		4.5	3.0	1.2	2.5	0.0	0.0	683

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(含種子)	水果	乳品	熱量
31	一	白飯 白米	薑燒麵腸 麵腸,杏鮑菇,薑	◎蟬味蒸蛋 雞蛋,蒟蒻蟹肉絲	清炒甘藍 高麗菜,木耳,紅蘿蔔	產銷蔬菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜,精靈菇		4.5	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	680
1	二	燕麥飯 白米,燕麥	豆瓣燒素雞 素雞,小黃瓜,香菜	鐵板油腐 油豆腐,竹筍,紅蘿蔔	菇香花椰 青花菜,香菇	有機蔬菜	◎番茄蛋花湯 番茄,雞蛋	水果	4.5	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	738
2	三	什錦野菇炊飯 白米,香菇,乾香菇,杏鮑菇,素皮絲,毛豆,紅蘿蔔		雲菜捲X1 雲菜捲	滷味拼盤 豆干,筍乾,海帶結	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,紅蘿蔔,味噌		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
3	四	五穀飯 白米,五穀米	日式咖哩豆腸 豆腸,洋芋,紅蘿蔔	豆干小炒 豆干,素肉絲,長豆	炒豆芽菜 綠豆芽,木耳,紅蘿蔔	產銷蔬菜	竹筍湯 竹筍,乾香菇		4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	684
4	五	蕎麥飯 白米,蕎麥,胚芽米	南瓜豆腐煲 豆腐,南瓜,紅蘿蔔,青豆	塔香茄子 茄子,九層塔	腐皮白菜 大白菜,乾香菇,木耳,角螺	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,素丸		4.6	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	689
7	一	◎海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	糖醋烤麸 烤麸,彩椒,青椒	雙菇凍豆腐 凍豆腐,金針菇,香菇	鮮蔬黃瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	產銷蔬菜	綠豆湯 綠豆	保久乳	5.0	2.7	1.5	2.9	0.0	1.0	871
8	二	大麥飯 白米,大麥仁	壽喜燒豆包 豆包,大白菜,蒟蒻小捲	什錦干絲 干絲,木耳,紅蘿蔔	甜條蘿蔔 白蘿蔔,素甜不辣	有機蔬菜	◎海芽蛋花湯 雞蛋,海帶芽,薑	水果	4.5	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	730
9	三	茄汁野菇義大利麵 義大利麵,番茄,玉米,紅蘿蔔,磨菇,香菇,杏鮑菇		海苔豆包X1 豆包,海苔粉	薯餅X2 薯餅	產銷蔬菜	◎巧達濃湯 洋芋,紅蘿蔔,雞蛋,奶粉		4.7	3.0	1.2	2.9	0.0	0.2	745
10	四	紫米飯 白米,紫米,胚芽米	馬鈴薯燉油腐 油豆腐,洋芋,紅蘿蔔	◎番茄炒蛋 雞蛋,番茄	塔香海根 海帶根,九層塔	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,薑		4.6	2.7	1.7	2.6	0.0	0.0	684
11	五	糙米飯 白米,糙米	孜然豆干 豆干,杏鮑菇,玉米筍,孜然	筍香滷豆腐 豆腐,竹筍,紅蘿蔔,毛豆	炒高麗菜 高麗菜,木耳,紅蘿蔔	產銷蔬菜	香菇白玉湯 白蘿蔔,香菇,乾香菇		4.5	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	680
14	一	白飯 白米	蘿蔔燒素肚 素肚,白蘿蔔,紅蘿蔔	糖醋凍豆腐 凍豆腐,彩椒	木耳蒲瓜 蒲瓜,木耳	產銷蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米,雞蛋		4.6	2.8	1.5	2.5	0.0	0.0	682
15	二	小米飯 白米,小米,胚芽米	豆腐炒味噌 油豆腐,蔬菜,青椒,味噌	塔香黑干 黑豆干,杏鮑菇,九層塔	◎雞蛋燴絲瓜 絲瓜,雞蛋	有機蔬菜	牛蒡養生湯 白菜,白蘿蔔,紅蘿蔔,牛蒡,枸杞	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	733
16	三	玉米素火腿炒飯 白米,玉米,素火腿,毛豆,紅蘿蔔		醬燒蘭花干X1 蘭花干	素珍珠丸X2 珍珠丸	產銷蔬菜	◎酸辣湯 豆腐,雞蛋,金針菇,紅蘿蔔,木耳		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
17	四	紅藜飯 白米,紅藜	◎奶香洋芋燉豆包 豆包,洋芋,紅蘿蔔,青花菜,奶粉	豆干拌小黃瓜 豆干,小黃瓜	醬香筍絲 竹筍,紅蘿蔔,木耳	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜		4.7	2.7	1.6	2.7	0.0	0.2	723
18	五	雜糧飯 白米,雜糧米	麻油三杯素雞 素雞,杏鮑菇,九層塔,薑	茄汁油腐 油豆腐,紅蘿蔔,香菇	蝦丸冬瓜 冬瓜,素蝦丸	產銷蔬菜	金針蘿蔔湯 金針花,白蘿蔔		4.5	2.7	1.6	2.7	0.0	0.0	679
21	一	白飯 白米	香料豆腸 豆腸,紅蘿蔔,番茄,羅勒	◎田園玉米 玉米,豆干,毛豆,腰果	雲耳花椰菜 青花菜,木耳	產銷蔬菜	紅豆綜合圓 紅豆,芋圓,地瓜圓	豆奶	5.0	3.8	1.7	2.5	0.0	0.0	790
22	二	麥片飯 白米,麥片	南洋咖哩油腐 油豆腐,洋芋,芋頭,蔬菜,椰奶	螞蟻上樹 冬粉,素絞肉,長豆	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳,麵筋	有機蔬菜	青木瓜山藥湯 青木瓜,山藥,薑,枸杞	水果	5.0	2.6	1.5	2.5	1.0	0.0	755
23	三	日式炒烏龍 烏龍麵,素肉絲,高麗菜,紅蘿蔔,香菇,木耳		◎京都油腐X1 油豆腐,白芝麻	關東煮 白蘿蔔,素黑輪,素米血	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		4.5	3.0	1.2	2.7	0.0	0.0	692
24	四	糙米飯 白米,糙米	中秋烤時蔬 豆干,杏鮑菇,彩椒,櫛瓜	玉兔包X1 玉兔包	泡菜黃豆芽 黃豆芽,紅蘿蔔,素泡菜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,乾香菇,薑		5.0	2.7	1.6	2.7	0.0	0.0	714
25	五	🥮 烤肉、月餅、文旦適量吃，別忘記搭配蔬菜水果，中秋佳節愉快又健康！													
28	一	👩 祝福老師桃李滿天下，教師節快樂！													
29	二	◎芝麻飯 白米,黑芝麻	泰式打拋干丁 豆干,番茄,九層塔,檸檬	◎古早味蒸蛋 雞蛋	炒高麗菜 高麗菜,木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米段湯 玉米段	水果	4.5	2.8	1.5	2.5	1.0	0.0	735
30	三	素什錦蔬菜燴飯 白米,素肉羹,玉米筍,香菇,紅蘿蔔,木耳		炸蔬菜餅X1 牛蒡,地瓜,紅蘿蔔	綜合滷味 黑豆干,素肚,蘭花干,酸菜	產銷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇,海帶芽		4.5	3.0	1.2	2.5	0.0	0.0	683