

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	
1/3	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炸	皮蛋豆腐/拌	臭臭鍋/煮	炒青菜	古早味紅茶/煮	133	24	25	853	
		白米,火腿,雞蛋	雞丁,地瓜	豆腐,皮蛋	高麗菜,金針菇,臭豆腐,豆皮	青菜	紅茶包					
1/4	二	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	珍珠丸子/蒸	魚香土豆/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25	833	
		白米,胚芽	豬排	珍珠丸子	馬鈴薯	青菜	白蘿蔔,排骨					
1/5	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	和風蛋捲/煎	螞蟻上樹/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	132	25	24	844	
		白米飯	雞丁,九層塔,薑	雞蛋	冬粉,蔬菜	青菜	素肉,當歸包					
1/6	四	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/魯	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24	812	
		白米飯	豬肉,蔬菜	絞肉,花枝丸	豆包,蔬菜	青菜	玉米,雞蛋					
1/7	五	白米飯/煮	土魷魚條/炸	催淚蛋/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	豆薯三絲湯/煮	126	25	25	829	
蔬食日		白米	土魷魚條	雞蛋,豆干	魚羹,大白菜	青菜	豆薯,木耳,紅蘿蔔					
1/10	一	糯米雞飯/煮	椒鹽花枝/炒	臭豆腐豬肉煲/煮	肉圓/蒸	炒青菜	燒仙草/煮	130	25	25	845	
		糯米,雞肉	花枝,蔬菜	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	肉圓	青菜	仙草汁,小珍珠					
1/11	二	白米飯/煮	奶香燉肉/燉	炒蘿蔔糕/炒	韓式粉條/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26	822	
		白米飯	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	蘿蔔糕,菜脯	寬冬粉,黃豆芽	青菜	南瓜,番茄,高麗菜					
1/12	三	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	蔥花煎蛋/煎	甜不辣炒白花菜/炒	炒青菜	酸辣湯/煮	121	26	25	813	
		白米飯	豬肉,蔬菜	雞蛋,蔥	甜不辣,白花菜	青菜	豆腐,木耳,紅蘿蔔,雞蛋					
1/13	四	小米飯/煮	豉汁雞丁/炒	瓜仔肉燥貢丸/魯	養生南瓜/蒸	炒青菜	鮮菇湯/煮	120	25	27	823	
		白米,小米	雞丁,豆豉	瓜仔,絞肉,貢丸	南瓜	青菜	高麗菜,鮮菇					
1/14	五	白米飯/煮	旗魚片/蒸	紅燒豆腐/燒	番茄炒蛋/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	123	25	25	817	
蔬食日		白米	旗魚片	豆腐,蔬菜	番茄,雞蛋	青菜	乾紫菜,金針菇					
1/17	一	蝦米蛋炒飯/炒	泰式雞排/烤	什錦火鍋/煮	肉圓/蒸	炒青菜	奶茶/煮	125	24	24	812	
		白米,蝦米,雞蛋	雞排	高麗菜,玉米,海結,火鍋料	肉圓	青菜	紅茶包,奶水					
1/18	二	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	三色蛋/蒸	蒼蠅頭/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844	
		白米	豬排	雞蛋,鴨蛋,皮蛋	豆干,豆豉	青菜	豆腐,柴魚片					
1/19	三	白米飯/煮	高麗菜回鍋肉/炒	蠔油雞丁/炒	焗烤馬鈴薯/煮	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829	
		白米	高麗菜,豬肉	雞丁,米血丁	馬鈴薯,起司	青菜	玉米,海根					
1/20	四	結業式不吃										0
1/21	五	寒假										0
蔬食日												
1/24	一	茄汁義大利麵/煮	芝麻雞腿排/烤	什錦滷味/魯	奶皇包/蒸	炒青菜	冬瓜茶/煮	130	25	25	845	
		麵條,培根	雞腿排,芝麻	百頁,海結,黑輪	奶皇包	青菜	冬瓜磚					
1/25	二	白米飯/煮	筍干扣肉/魯	翡翠燒賣/蒸	客家小炒/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25	833	
		白米	豬肉,筍干	燒賣,翡翠	豆干,乾魷魚,肉絲	青菜	豆腐,柴魚片					
1/26	三	芝麻飯/煮	干貝燒雞/燒	洋蔥肉絲/炒	蒸蛋/蒸	炒青菜	玉米海結湯/煮	123	28	26	838	
		白米,芝麻	雞丁,金干貝	豬肉絲,洋蔥	雞蛋	青菜	玉米,海結					
1/27	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	126	24	27	843	
		白米	肉片,時蔬	雞丁	豆干	青菜	高麗菜,雞蛋					
1/28	五	白米飯/煮	椒鹽魚丁/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	魚丸湯/煮	127	26	25	837	
蔬食日		白米	魚丁	豆腐	地瓜,起司絲	青菜	白蘿蔔,魚丸					

*本公司使用之豬肉為國產豬肉