

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			
5 F	2/11	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	宮保豆腐	關東煮/煮	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	24	24	800		
			白米	土魷魚條	豆腐,花生	玉米,海帶,白蘿蔔	青菜	素肉,當歸包						
	2/14	一	炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	南瓜雜糧饅頭/蒸	炒青菜	酸辣湯/煮	125	26	25	829		
			麵條,肉絲,時蔬	雞丁,地瓜	豆干,海結,黑輪	南瓜雜糧饅頭	青菜	筍絲,豆腐,雞蛋,蔬菜						
	2/15	二	白米飯/煮	烤雞腿排/烤	打拋肉/炒	干貝綠湖蒸蛋/蒸	炒青菜	貢丸湯/煮	117	26	24	788		
			白米	雞腿排	絞肉,豆干,洋蔥	雞蛋,干貝,翡翠	青菜	蘿蔔,貢丸						
2 F	2/16	三	白米飯/煮	沙嗲肉片/炒	揚出豆腐/炒	韓式粉條/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	122	25	24	804		
			白米	豬肉片,蔬菜	豆腐	寬冬粉,紅蘿蔔,黃豆芽	青菜	金桔汁,檸檬汁						
	2/17	四	芝麻飯/煮	鹹水雞/炒	肉燥福州丸/滷	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	125	25	25	825		
			白米,芝麻	雞丁,蔬菜	福州丸,絞肉	玉米,雞蛋	青菜	金針菇,乾紫菜						
	2/18	五	白米飯/煮	土魷魚條+花枝捲/炸	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	味噌湯/煮	124	25	25	821		
	蔬食日		白米	土魷魚條,花枝丸	馬鈴薯,杏鮑菇	大白菜,魚羹	青菜	豆腐,柴魚片,味噌						
	2/21	一	烤肉飯/煮	三杯雞丁/炒	清涼豆腐/蒸	蛋燒肉丸子/燒	炒青菜	菜頭玉米湯/煮	122	25	26	822		
			白米,肉絲	雞肉	豆腐	雞肉丸,雞蛋	青菜	白蘿蔔,玉米						
	2/22	二	白米飯/煮	雞排/炸	肉燥滷蛋/滷	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	筍片雞湯/煮	121	26	25	813		
			白米	雞排	雞蛋,肉燥	甜不辣,高麗菜	青菜	筍片,雞丁						
3 F	2/23	三	地瓜飯/煮	梅醬翅腿/烤	蒜泥肉片/炒	拌四寶/炒	炒青菜	大麥山粉圓/煮	120	25	27	823		
			白米,地瓜	翅腿	肉片,高麗菜	豆干,紅蘿蔔,玉米,毛豆	青菜	冬瓜磚,山粉圓						
	2/24	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	翡翠燒賣/蒸	番茄炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817		
			白米	雞腿丁,馬鈴薯	燒賣,翡翠	番茄,雞蛋	青菜	魚丸,海帶芽						
	2/25	五	白米飯/煮	糖醋蝦捲/燴	家常豆腐/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	鮮菇湯/煮	121	26	24	804		
	蔬食日		白米	蝦捲	豆腐	花椰菜,起司絲	青菜	高麗菜,鮮菇						
4 F	2/28	一	228放假											0

*本公司使用之豬肉為國產豬肉