

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
2 F	7/25	一	炒麵/炒	醬烤翅腿*2/烤	炒滷味/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	蘿蔔玉米湯/煮	125	26	25	829
			麵條.肉絲.時蔬	翅腿	豆干.海結.黑輪	珍珠丸子	青菜	白蘿蔔.玉米				
	7/26	二	白米飯/煮	筍乾雞丁/煮	鮮蔬紅糟肉/炒	日式蒸蛋/蒸	炒青菜	味噌湯/煮	117	26	24	788
			白米	雞肉.筍乾	豬肉.蔬菜	雞蛋.翡翠	青菜	豆腐				
	7/27	三	白米飯/煮	沙嗲肉片/炒	揚出豆腐/炒	韓式粉條/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	122	25	24	804
			白米	肉片.蔬菜	豆腐	寬冬粉.蔬菜	青菜	紅茶包				
	7/28	四	白米飯/煮	鹹水雞/炒	肉燥福州丸/滷	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	125	25	25	825
			白米	雞丁.蔬菜	福州丸.絞肉	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	乾紫菜.金針菇				
3 F	8/1	一	蝦米蛋炒飯/煮	麥克雞塊*3/炸	清涼豆腐/蒸	蛋燒肉丸子/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	124	25	25	821
			白米.蔬菜.蝦米	麥克雞塊	豆腐	雞肉丸.雞蛋	青菜	筍絲.肉絲				
	8/2	二	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	肉燥蒸蛋/蒸	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	121	26	25	813
			白米	雞肉.米血	雞蛋.豬肉	甜不辣.高麗菜	青菜	蘿蔔.小魚丸				
	8/3	三	地瓜飯/煮	蠔油肉片/炒	客家小炒/炒	關東煮/煮	炒青菜	金桔檸檬/煮	120	25	27	823
			白米.地瓜	肉片.蔬菜	豆干.豬肉	黑輪.海帶.白蘿蔔	青菜	金桔汁.檸檬汁				
	8/4	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	翡翠燒賣/蒸	玉米炒蛋/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	123	25	25	817
			白米	雞丁.馬鈴薯	燒賣.翡翠	玉米.雞蛋	青菜	蔬菜.鮮菇				
4 F	8/8	一	滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/炒	揚出豆腐/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條.時蔬	刈包	豬排.酸菜	豆腐	青菜	蘿蔔.筍絲.雞蛋				
	8/9	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	照燒花枝丸/燒	紅蘿蔔洋蔥炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	26	24	832
			白米	豬肉.馬鈴薯	花枝丸	紅蘿蔔.洋蔥.雞蛋	青菜	豆腐				
	8/10	三	胚芽飯/煮	佛跳牆/煮	雞堡/烤	蒼蠅頭/炒	炒青菜	奶茶/煮	118	25	26	806
			白米.胚芽	豬肉.芋頭.蔬菜	雞堡	豆干.豬肉.豆豉	青菜	紅茶包.奶水				
	8/11	四	白米飯/煮	蜜汁雞丁/炒	五更腸旺/煮	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	126	25	25	829
			白米	雞肉.地瓜	酸菜.黑輪.豬肉.百頁	甜不辣.芝麻	青菜	榨菜.豬肉				
5 F	8/15	一	皮蛋瘦肉粥/煮	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	銀絲卷/蒸	炒青菜	粥料/煮	125	24	24	812
			白米	無骨香雞排	豆腐.海帶結.黑輪.蘿蔔	銀絲卷	青菜	皮蛋.蔬菜.豬肉				
	8/16	二	白米飯/煮	黑胡椒醬豬排/烤	三杯油豆腐/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	132	25	24	844
			白米	豬排	豆腐.九層塔	雞蛋.刺瓜	青菜	蘿蔔.貢丸				
	8/17	三	白米飯/煮	糖醋排骨/炒	肉末粉絲/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	120	26	27	827
			白米	豬肉.蔬菜	冬粉.絞肉.高麗菜	珍珠丸子	青菜	冬瓜糖磚.山粉圓				
	8/18	四	白米飯/煮	蜜汁雞丁/炒	豆瓣肉燥貢丸/炒	皮蛋豆腐/蒸	炒青菜	豆薯三絲湯/煮	121	24	26	814
			白米	雞肉.地瓜	貢丸.絞肉	豆腐.皮蛋	青菜	豆薯.紅蘿蔔.木耳				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉