

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	
4F	2/13	一	港式蛋炒飯/炒	椒鹽雞丁/炒	皮蛋豆腐/蒸	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	122	25	26	822
			白米.蔬菜	雞丁	豆腐.皮蛋	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
	2/14	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	白菜蝦捲/炒	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	121	26	25	813
			白米	豬排	蝦捲.大白菜	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	玉米粒.雞蛋				
	2/15	三	糙米飯/煮	沙茶肉片/炒	雞堡/炸	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	120	25	27	823
	三章一Q		白米.糙米	豬肉.蔬菜	雞堡	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	蘿蔔.排骨				
	2/16	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	港式燒賣/蒸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
			白米	雞丁.馬鈴薯	燒賣	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	魚丸.海帶芽				
蔬食日	2/17	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	三杯油豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	奶茶/煮	121	26	24	804
			白米	蒲燒鯛	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	紅茶包.奶水				
	2/18	六	白米飯/煮	糖醋雞丁/炒	高麗菜肉片/炒	肉末粉絲/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	125	26	25	829
			白米	雞丁	豬肉.高麗菜	冬粉.豬肉	青菜	當歸包.素肉				
5F	2/20	一	什錦炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	125	26	25	829
			麵條.蔬菜	雞丁.地瓜	豆干.海結.黑輪	黑糖饅頭	青菜	乾紫菜.金針菇				
	2/21	二	白米飯/煮	蜜汁翅腿/烤	肉燥蒸蛋/蒸	翡翠福州丸/煮	炒青菜	味噌湯/煮	117	26	24	788
			白米	翅腿.白芝麻	雞蛋.豬肉	福州丸.翡翠	青菜	豆腐.柴魚片				
	2/22	三	白米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	韓式粉條/炒	炒青菜	筍絲雞湯/煮	122	25	24	804
	三章一Q		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	寬冬粉.蔬菜	青菜	筍絲.雞肉				
	2/23	四	紅豆飯/煮	宮保雞丁/炒	銀芽肉絲/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	125	25	25	825
			白米.紅豆	雞丁	豬肉.豆芽菜	玉米.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸				
	2/24	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	家常豆腐/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	124	25	25	821
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	大白菜.魚羹	青菜	仙草汁.仙草凍				
2F	2/27	一	228放假不吃									0
	2/28	二	228放假不吃									0

*本公司使用之豬肉為國產豬肉