

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醃類	蛋白質	脂肪	總熱量
5F	4/6	四	白米飯	麥克雞塊*3/炸	肉末雪菜豆干/炒	部隊鍋/煮	炒青菜	榨菜肉絲湯	0	2	6.3	2.9	2.9	103	34.3	29	828
			白米	麥克雞塊	絞肉.豆干.雪菜	肉片.紅白蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	榨菜.肉絲									
	4/7	五	蔥油拌飯	樹仔魚片/蒸	紅燒海結素肉/燒	柴魚油豆腐/燒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	2	6	2.8	2.7	98	33.1	28	789
			白米.蔥油	鮮魚片.樹仔醬	海帶節.素肉.紅蘿蔔	油豆腐.柴魚片	青菜	山粉圓.冬瓜糖磚									
2F + 行政	4/10	一	白米飯	蜜汁翅腿+甜不辣/烤	蛋絲福州丸/燴	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	柴魚味噌湯	0	2	6.3	2	2.6	104	28.4	23	753
			白米	翅小腿.甜不辣	福州丸.大白菜.雞蛋	冬粉.蔬菜	青菜	豆腐.柴魚片									
	4/11	二	胚芽飯	紅麴豬排/炸	雞粒豆腐煲/燒	花生米血糕/煮	炒青菜	鹽菜肉絲湯	0	1	6.5	2.5	2.8	103	31.5	27	794
			白米.胚芽米	里肌豬排.紅麴醬	雞絞肉.豆腐	米血糕.花生粉	青菜	鹽菜.肉絲									
	4/12	三	豆菜麵	香酥雞柳+熱狗/炸	泡菜臭豆腐/燒	珍菇肉絲/炒	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	0	2	6.1	2.6	2.9	102	32.5	28	805
			麵條.豆芽菜	雞柳.熱狗	豆腐.高麗菜	肉絲.金針菇.香菇.筍絲	青菜	紅白蘿蔔.玉米									
	4/13	四	白米飯	青木瓜肉角/燒	咖哩雞/燒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜	高麗豆腐蛋花湯	0	2	6.3	2.8	2.6	103	33.8	27	808
			白米	肉角.青木瓜.紅蘿蔔	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	燒賣.翡翠	青菜	高麗菜.豆腐.雞蛋									
	4/14	五	柴魚酥飯	烤鯖魚/烤	紅燒冬瓜香菇麵輪/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜	百香果山粉圓	0	2	6	2.8	2.5	99	33.4	27	788
			白米.柴魚酥	鯖魚	麵輪.冬瓜.香菇.紅蘿蔔	雞蛋.紅蘿蔔	青菜	山粉圓.百香果汁									
3F	4/17	一	地瓜飯	三杯雞米血/燒	西芹肉絲豆干/炒	鮮蔬什錦/炒	炒青菜	當歸麵線湯	0	2	6.6	2.6	2.6	109	33.3	26	822
			白米.地瓜	雞丁.米血	肉絲.豆干.西洋芹	紅白蘿蔔.高麗菜.金針菇	青菜	麵線.當歸片									
	4/18	二	胚芽飯	紅燒豬排/燒	麻油雞/燒	什錦滷味/滷	炒青菜	筍片排骨湯	0	2	6	2.8	2.6	100	33.5	27	795
			白米.胚芽米	里肌豬排	雞丁.高麗菜	豆干.紅白蘿蔔	青菜	筍片.排骨									
	4/19	三	茄汁肉醬麵	綜合豆乳雞/炸	客家小炒/炒	奶黃包/蒸	炒青菜	玉米濃湯	0	2	6.6	2.9	2.9	107	35	29	848
			麵條.絞肉.洋蔥.三色豆	雞丁.地瓜	肉絲.豆干.乾魷魚	奶黃包/蒸	青菜	玉米.洋蔥.雞蛋									
	4/20	四	小米飯	糖醋排骨/燒	麻辣燙/煮	雞粒玉米/炒	炒青菜	筍絲香菇湯	0	2	6.5	2.6	2.7	107	33.1	27	819
			白米.小米	排骨.紅白蘿蔔	高麗菜.紅白蘿蔔.豆腐.小黑輪	雞絞肉.玉米	青菜	筍絲.香菇									
	4/21	五	白米飯	虱目魚排/炸	韓式泡菜年糕黑輪/煮	咖哩魚丸/燒	炒青菜	杏仁仙草	0	2	6.2	2	2.7	101	27.9	24	743
			白米	虱目魚排	年糕.黑輪.高麗菜	虱目魚丸.馬鈴薯.紅蘿蔔	青菜	杏仁凍.仙草凍									
4F	4/24	一	白米飯	鹽水雞/拌	肉燥嫩豆腐/燒	照燒魷魚丸/燒	炒青菜	鹽菜雞湯	0	2	6	2.9	2.7	98	33.8	28	797
			白米	雞丁.小黃瓜.洋蔥	肉燥.豆腐	魷魚丸.柴魚片	青菜	鹽菜.雞丁									
	4/25	二	白米飯	豉汁豆干排骨/炒	洋蔥雞丁/炒	白菜蝦捲/燴	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2	6	3	2.6	100	34.9	28	810
			白米	排骨.豆干	雞丁.洋蔥	蝦捲.白菜	青菜	榨菜.金針菇									
	4/26	三	鍋燒意麵	大成雞堡/炸	紅燒海結豆干/燒	豆沙包/蒸	炒青菜	鍋燒料	0	2	6.1	2.8	2.7	101	33.3	27	800
			鍋燒意麵	雞堡	豆干.海帶節.紅蘿蔔	豆沙包	青菜	高麗菜.肉片.雞蛋.小黑輪									
	4/27	四	白米飯	京醬雞柳/燒	關東煮/煮	三椒豆干肉片/炒	炒青菜	冬菜冬粉雞湯	0	2	6.5	2.6	2.5	107	33.2	26	812
			白米	雞柳.蔬菜	高麗菜.紅白蘿蔔.玉米	肉片.豆干.青椒.甜椒	青菜	冬菜.冬粉.雞丁									
	4/28	五	什錦蛋炒飯	豆腐蒸旗魚片/蒸	筍干素肉/燒	奶油馬鈴薯/燒	炒青菜	波霸紅茶	0	2	6.4	2.3	2.7	104	30.5	25	782
			白米.雞蛋.三色豆	鮮魚片.豆腐	素肉.筍干	馬鈴薯.紅蘿蔔	青菜	紅茶包.珍珠									