

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
7/24	一	蔥油拌飯/炒	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
		白米	無骨香雞排	蘿蔔.豆腐.蔬菜	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜.雞蛋				
7/25	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	刺瓜炒蛋/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	132	25	24	844
		白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉.豆豉	刺瓜.雞蛋	青菜	白蘿蔔.魚丸				
7/26	三	糙米飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	味噌湯/煮	121	25	25	809
三章一 Q		白米.糙米	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	豆腐				
7/27	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	仙草蜜/煮	125	25	25	825
		白米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	仙草茶.仙草凍				
7/28	五	不吃									0
蔬食日		不吃									
7/31	一	蝦米蛋炒飯/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				
8/1	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				
8/2	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				
8/3	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	古早味紅茶/煮	123	25	25	817
		白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	燒賣	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	紅茶包				
8/4	五	不吃									0
蔬食日		不吃									
8/7	一	涼麵/拌	椒鹽雞丁/炸	炒滷味/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	26	25	829
		麵條.蔬菜	雞丁	豆干.海結.黑輪	黑糖饅頭	青菜	乾紫菜.雞蛋				
8/8	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	XO醬炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	味噌湯/煮	117	26	24	788
		白米	雞排.白芝麻	雞蛋.豬肉	蘿蔔糕	青菜	豆腐.柴魚片				
8/9	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				
8/10	四	芝麻飯/煮	宮保雞丁/炒	珍菇肉絲/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	檸檬愛玉/煮	125	25	25	825
		白米.芝麻	雞丁	豬肉.金針菇	玉米.雞蛋	青菜	檸檬汁.愛玉				
8/11	五	不吃									0
蔬食日		不吃									
8/14	一	滷麵/煮	古早味豬排+酸菜/炒	刈包/蒸	三杯什錦/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
		麵條	豬排.酸菜	刈包	豆干.米血.黑輪	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲				
8/15	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	麥克雞塊/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	26	24	832
		白米	豬肉.豆干	麥克雞塊	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉				
8/16	三	胚芽飯/煮	香酥雞腿/炸	佛跳牆/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜	豆薯蛋花湯/煮	118	25	26	806
三章一 Q		白米.胚芽	雞腿	豬肉.芋頭.蔬菜	花枝丸	青菜	豆薯.雞蛋				
8/17	四	白米飯/煮	春川炒雞/炒	五更腸旺/煮	起司玉米/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓湯/煮	126	25	25	829
		白米	雞丁.馬鈴薯	酸菜.黑輪.豬肉.百頁	玉米粒.起司粉	青菜	冬瓜糖磚.山粉圓				
8/18	五	不吃									0
蔬食日		不吃									

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉