

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
2/16	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	香菇蒸蛋/蒸	清炒甜不辣/炒	炒青菜	仙草蜜/煮	124	24	26	826
	蔬食日	白米	土魷魚條	雞蛋,香菇	蔬菜,甜不辣	青菜	仙草茶,仙草凍				
2/17	六	胚芽飯/煮	三杯雞丁/炒	藥膳豬肉/煮	椒鹽什錦/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	118	25	26	806
		白米,胚芽	雞丁	豬肉,蔬菜	馬鈴薯,蔬菜	青菜	玉米粒,雞蛋				
2/19	一	沙茶肉絲炒飯/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,豬肉,蔬菜	無骨香雞排	豆腐,蔬菜	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜,雞蛋				
2/20	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米炒蛋	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	海芽,玉米粒,雞蛋	青菜	白蘿蔔,魚丸				
2/21	三	芝麻飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	青菜豆腐湯/煮	121	25	25	809
		白米,芝麻	豬肉,蔬菜	雞丁,彩椒	甜不辣,芝麻	青菜	豆腐,蔬菜				
2/22	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	當歸素肉湯/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	當歸包,素肉片				
2/23	五	白米飯/煮	五柳魚片/蒸	番茄豆腐炒蛋/炒	椒鹽地瓜杏鮑菇/炒	炒青菜	珍珠紅茶/煮	122	24	24	800
	蔬食日	白米	鮮魚片,蔬菜	番茄,豆腐,雞蛋	地瓜,杏鮑菇	青菜	紅茶包,珍珠				
2/26	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				
2/27	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				
2/28	三	228放假不吃									
2/29	四	糙米飯/煮	椰奶雞丁/炒	肉圓/蒸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
		白米,糙米	雞丁,馬鈴薯	肉圓	洋蔥,木耳,雞蛋	青菜	魚丸,海帶芽				

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉