

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量
5/1	三	糙米飯/煮	梅醬排骨/炒	打拋肉/炒	芝麻海帶絲/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	120	26	27	827
三章一Q		白米,糙米	豬肉,地瓜	豆干,豬肉,洋蔥	海帶絲,芝麻	青菜	高麗菜,雞蛋				
5/2	四	白米飯/煮	京醬炒雞/炒	肉燥貢丸/滷	翡翠豆腐/煮	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	121	24	26	814
		白米	雞丁,蔬菜	大貢丸,豬肉	豆腐,翡翠	青菜	白蘿蔔,香菇				
5/3	五	白米飯/煮	黃金魚排/炸	鐵板豆腐/炒	南瓜滑蛋/炒	炒青菜	檸檬紅茶/煮	122	24	24	800
蔬食日		白米	魚排	豆腐,蔬菜	南瓜,雞蛋	青菜	紅茶包,檸檬汁				
5/6	一	豆菜麵/炒	卡拉雞腿排/炸	什錦火鍋/煮	培根蔬菜煎餅/烤	炒青菜	紫菜金針湯/煮	125	24	24	812
		麵條,豆芽菜	卡拉雞腿排	豆腐,蔬菜	蔬菜,培根,玉米粒	青菜	乾紫菜,金針菇				
5/7	二	白米飯/煮	馬鈴薯燒雞/燒	高昇排骨/炒	刺瓜炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	132	25	24	844
		白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆干,豬肉	刺瓜,雞蛋	青菜	榨菜,豬肉				
5/8	三	燕麥飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	金菇燴南瓜/燴	炒青菜	味噌湯/煮	121	25	25	809
三章一Q		白米,燕麥	豬肉,蔬菜	雞丁,彩椒	南瓜,金針菇	青菜	豆腐,柴魚片				
5/9	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子+燒賣/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,燒賣	冬粉,蔬菜,豬肉	青菜	當歸包,素肉片				
5/10	五	白米飯/煮	日式花枝/炒	番茄豆腐炒蛋/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	珍珠冬瓜茶/煮	122	24	24	800
蔬食日		白米	花枝,馬鈴薯	番茄,豆腐,雞蛋	甜不辣片	青菜	冬瓜糖磚,珍珠				
5/13	一	港式蛋炒飯/炒	豆乳雞/炸	皮蛋豆腐/蒸	關東煮/煮	炒青菜	香菇肉羹湯/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,香菇,豬肉				
5/14	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	白菜蝦捲/煎	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				
5/15	三	糙米飯/煮	蠔油肉片/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				
5/16	四	白米飯/煮	奶香雞丁/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	雞丁,馬鈴薯	肉圓	洋蔥,木耳,雞蛋	青菜	魚丸,海帶芽				
5/17	五	白米飯/煮	糖醋魚柳/燴	三杯油豆腐/炒	刺瓜甜不辣/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	121	26	24	804
蔬食日		白米	鮮魚柳,彩椒	豆腐	刺瓜,甜不辣	青菜	金桔汁,檸檬汁				
5/20	一	什錦炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	芋泥包/蒸	炒青菜	玉米濃湯/煮	125	26	25	829
		麵條,蔬菜	雞丁,地瓜	豆干,海結,黑輪	芋泥包	青菜	玉米粒,馬鈴薯				
5/21	二	白米飯/煮	芝麻雞排/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	雞排,白芝麻	雞蛋,豬肉	福州丸,翡翠	青菜	豆腐,柴魚片				
5/22	三	小米飯/煮	番茄燉肉/燉	揚出豆腐/炒	炒寬粉條/炒	炒青菜	筍絲雞湯/煮	122	25	24	804
三章一Q		白米,小米	豬肉,馬鈴薯,番茄	豆腐	寬冬粉,蔬菜	青菜	筍絲,雞肉				
5/23	四	白米飯/煮	蔥油雞丁/炒	銀芽肉絲/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	125	25	25	825
		白米	雞丁,蔬菜	豬肉,豆芽菜	玉米,雞蛋	青菜	蘿蔔,貢丸				
5/24	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	茄汁豆腐/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	古早味紅茶/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	紅茶包				
5/27	一	滷麵/煮	古早味豬排+酸菜/炒	刈包/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
		麵條	豬排,酸菜	刈包	馬鈴薯,黑輪,蔬菜	青菜	大白菜,蘿蔔,筍絲				
5/28	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,蔬菜	麥克雞塊	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	榨菜,豬肉				
5/29	三	胚芽飯/煮	三杯雞丁/炒	佛跳牆/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	118	25	26	806
三章一Q		白米,胚芽	雞丁	豬肉,芋頭,蔬菜	花枝丸	青菜	乾紫菜,雞蛋				
5/30	四	白米飯/煮	醬燒雞丁/燒	五更腸旺/煮	起司玉米/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	126	25	25	829
		白米	雞丁,蔬菜	酸菜,貢丸,豬肉,百頁	玉米粒,起司粉	青菜	蔬菜,鮮菇				
5/31	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				

\* 本公司使用之豬肉為國產豬肉