

日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量
5/1	三	4F	白飯/煮	烤雞腿排/烤	銀芽甜不辣肉絲/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	116	27	28	824
			白米120	雞腿排40	豆芽菜20 甜不辣30 肉絲20	紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	冬瓜10 大骨10				
糙米飯/煮	豬肉麻辣燙/煮		酸菜雞絲/炒	鍋貼/煎	青菜/炒	筍片雞湯/煮	117	26	27	815		
糙米10 白米110	豬肉片30 辣椒適量		酸菜15 雞肉絲40	鍋貼*1	青菜70	筍片10 雞丁10						
什錦炒麵/炒	糖醋魚柳/煮		煉乳銀絲捲/炸	西芹豆干/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	112	27	28	808		
5/3	五	高麗菜15 麵條150	魚柳40 洋蔥10 蕃茄10	煉乳銀絲捲25	西芹10 豆干40	青菜70	綠豆10 粉角10					
5/6	一	5F	白飯/煮	瓜子肉/煮	大白燒雞/煮	紅蔘炒蛋/炒	青菜/炒	冬瓜山粉圓/煮	112	26	27	795
			白米120	花瓜10 絞肉40	大白菜20 雞丁40	雞蛋30 紅蘿蔔20	青菜70	冬瓜茶50 山粉圓10				
芝麻飯/煮	酸甜雞/煮		客家小炒/炒	蟹黃燒賣/蒸	青菜/炒	當歸素肉湯/煮	113	28	28	816		
芝麻適量 白米120	洋蔥25 雞丁40		豆干40 肉絲30 芹菜10	蟹黃燒賣*1	青菜70	當歸適量 素肉10						
白飯	炸豬排/炸		翡翠蒸蛋/蒸	大瓜什錦/煮	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	115	27	27	811		
5/8	三	白米120	豬排50	翡翠適量 雞蛋30	魚板適量 大黃瓜50	青菜70	冬菜10 冬粉10					
5/9	四	胚芽飯	筍干燉肉/煮	酸菜雞絲/炒	什錦火鍋/煮	青菜/炒	青木瓜大骨湯/煮	115	26	26	798	
		白米110 胚芽米10	筍干20 肉丁40	酸菜10 雞肉絲30	魚丸10 高麗菜25	青菜70	青木瓜10 大骨10					
5/10	五	炒烏龍	蔥爆魚柳/煮	五味醬豆腐	奶皇包	青菜/炒	薑絲海芽湯/煮	116	27	27	815	
		烏龍200 高麗菜15	虱目魚柳40 蔬菜15	豆腐80 五味醬適量	奶皇包30	青菜70	薑絲1 海帶芽5					
5/13	一	2F+ 行政區	白飯/煮	帶骨豬排/煮	梅子雞/煮	紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	112	26	27	795
			白米120	帶骨豬排50	雞丁40 高麗菜30	雞蛋30 紅蘿蔔15	青菜70	榨菜1 肉絲10				
糙米飯/煮	燒烤雞腿排/烤		筍干燉肉/煮	蔬菜冬粉/煮	青菜/炒	大瓜雞湯/煮	113	28	28	816		
糙米10 白米110	雞腿排40		筍干20 肉丁30	蔬菜10 冬粉10	青菜70	大瓜10 雞丁10						
白飯/煮	糖醋肉片/煮		杏菇燒雞/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	115	27	27	811		
5/15	三	白米120	肉片30 糖醋適量	雞丁40 杏鮑菇20	芹菜5 豆干40	青菜70	豆薯10 大骨10					
5/16	四	芝麻飯/煮	油蔥雞柳/煮	貢丸肉燥/煮	大白菇菇/煮	青菜/炒	玉米濃湯/煮	115	26	26	798	
		芝麻適量 白米120	雞柳40 豆芽菜20	貢丸10 肉燥30	大白菜40 金針菇15	青菜70	玉米10 雞蛋 10 洋蔥10					
5/17	五	焗烤螺旋麵/烤	水晶魚/炸	醬燒豆腐/煮	黑糖饅頭/蒸	青菜/炒	綠豆湯/煮	116	27	27	815	
		玉米10 紅蘿蔔10 螺旋麵150	水晶魚50	豆腐80	黑糖饅頭30	青菜70	綠豆10 粉角10					
5/20	一	3F	小米飯/煮	左宗棠雞/煮	油菜肉絲/炒	菜脯炒蛋/炒	青菜/炒	大瓜排骨湯/煮	117	25	27	811
			白米110 小米10	雞丁40 香菇5 彩椒5 筍片20	油菜25 肉絲30	菜脯15 胡蘿蔔25 雞蛋30	青菜70	大黃瓜10 排骨10				
白飯/煮	BBQ雞排/烤		麻油雞/煮	家常豆腐/煮	青菜/炒	蕃茄蔬菜湯/煮	115	27	27	811		
白米120	雞排50		雞丁40 高麗菜40	洋蔥20 豆腐80 絞肉10	青菜70	蕃茄10 大白菜20						
香鬆飯/煮	香酥豬排/炸		日式蒸蛋/蒸	炒三絲/炒	青菜/炒	菜頭湯/煮	118	26	25	801		
5/22	三	香鬆適量 白米120	豬排50	雞蛋30 柴魚片 適量	海帶絲30 紅蘿蔔10 木耳2	青菜70	白蘿蔔15					
5/23	四	酸辣麵DIY/煮	京醬肉絲/煮	豆芽炒雞/炒	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	酸辣湯/煮	116	27	27	815	
		麵條150	高麗菜25 肉絲30	豆芽菜30 雞丁40	甜不辣片30	青菜70	雞蛋10 豆腐10 紅蘿蔔10					
5/24	五	蔥油拌飯	茄汁魚柳/煮	炸什錦/炸	什錦佃煮/煮	青菜/炒	仙草蜜/煮	115	27	30	838	
		蔥油適量 白米	虱目魚柳45 洋蔥20	地瓜40 芋頭15	海帶結20 小魚丸15 白蘿蔔30	青菜70	仙草 10					
5/27	一	4F	白飯/煮	馬鈴薯燒雞/炒	蒙古肉片/煮	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	115	27	27	811
			白米120	雞丁40 馬鈴薯20 蕃茄20	洋蔥20 肉片30	甜不辣片30	青菜100	冬菜5 冬粉10				
香鬆飯/煮	鹹酥雞/炸		味噌豬肉/煮	芝麻海結/煮	青菜/炒	大麥山粉圓/煮	118	26	25	801		
香鬆適量 白米120	雞丁60 米血15		蘿蔔30 肉丁40	芝麻適量 海帶結35	青菜100	大麥茶50 山粉圓10						
白飯/煮	迷迭香雞腿排/烤		肉燥蒸蛋/蒸	翡翠鮮蝦卷/蒸	青菜/炒	南瓜濃湯/煮	116	27	27	815		
5/29	三	白米120	雞腿排40	絞肉15 雞蛋40	鮮蝦捲30	青菜100	南瓜10 雞蛋10					
5/30	四	胚芽飯/煮	香滷雞排/煮	青花肉片/炒	豆薯炒蛋/炒	青菜/炒	蘿蔔肉絲湯/煮	115	27	30	838	
		胚芽米10 白米110	雞排50	青花菜40 肉片30 米血15	豆薯20 蛋液30	青菜100	白蘿蔔20 肉絲10					
5/31	五	豆菜麵/煮	香酥魚柳/炸	三杯杏菇油腐/炒	奶黃包/蒸	青菜/炒	筍絲湯/煮	116	28	28	828	
		豆芽菜20 麵條150	虱目魚柳40 地瓜20	薑片1 杏鮑菇40 豆腐80 九層塔1	奶黃包35	青菜100	筍絲10					