

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
7/28	一	3F	部隊鍋意麵	香酥雞腿	銀芽肉絲	三杯什錦	青菜/炒	部隊鍋湯料	117	26	27	815
			意麵200	雞腿150	豆芽20肉絲40	杏鮑菇20百頁40	青菜70	凍豆腐15 玉米10黑輪10 熱狗5 年糕5 肉片10				
7/29	二		白飯/炒	酸白菜肉片/炒	宮保雞	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	117	26	27	815
			白米120	大白菜30 肉片30	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血15	玉米20 雞蛋35	青菜70	薑絲1冬瓜10				
7/30	三		燕麥飯/煮	咖哩雞柳	高昇排骨	香酥花枝丸	青菜/炒	味噌湯	117	26	27	815
			燕麥10 白米110	馬鈴薯30 紅蘿蔔20 雞柳40	排骨35 豆干40	花枝丸*1	青菜70	味噌適量 豆腐10				
7/31	四		雞魯肉絲飯DIY (細絲)	油蔥滷肉	海芽蛋捲	高麗菜	青菜/炒	豆薯排骨湯	117	26	27	815
			白米120 雞肉絲30	油蔥適量絞肉40	海芽10 雞蛋55	高麗菜70	青菜70	豆薯10 排骨10				
8/1	五		香鬆飯	糖醋魚柳	胡瓜蝦丸/煮	什錦鮮蔬/炒	青菜/炒	綠豆湯	112	27	28	808
			香鬆 白米120	洋蔥20魚柳50	胡瓜50 蝦丸適量	白花菜20 杏鮑菇10 紅蘿蔔10	青菜70	綠豆10				
8/4	一	4F	部隊鍋意麵	香酥雞腿	銀芽肉絲	三杯什錦	青菜/炒	部隊鍋湯料	117	26	27	815
			意麵200	雞腿150	豆芽20肉絲40	杏鮑菇20百頁40	青菜70	凍豆腐15 玉米10黑輪10 熱狗5 年糕5 肉片10				
8/5	二		白飯/炒	酸白菜肉片/炒	宮保雞	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	117	26	27	815
			白米120	大白菜30 肉片30	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血15	玉米20 雞蛋35	青菜70	薑絲1冬瓜10				
8/6	三		燕麥飯/煮	咖哩雞柳	高昇排骨	香酥花枝丸	青菜/炒	味噌湯	117	26	27	815
			燕麥10 白米110	馬鈴薯30 紅蘿蔔20 雞柳40	排骨35 豆干40	花枝丸*1	青菜70	味噌適量 豆腐10				
8/7	四		雞魯肉絲飯DIY (細絲)	油蔥滷肉	海芽蛋捲	高麗菜	青菜/炒	豆薯排骨湯	117	26	27	815
			白米120 雞肉絲30	油蔥適量絞肉40	海芽10 雞蛋55	高麗菜70	青菜70	豆薯10 排骨10				
8/8	五		香鬆飯	糖醋魚柳	胡瓜蝦丸/煮	什錦鮮蔬/炒	青菜/炒	綠豆湯	112	27	28	808
			香鬆 白米120	洋蔥20魚柳50	胡瓜50 蝦丸適量	白花菜20 杏鮑菇10 紅蘿蔔10	青菜70	綠豆10				
8/11	一	5F	部隊鍋意麵	香酥雞腿	銀芽肉絲	三杯什錦	青菜/炒	部隊鍋湯料	117	26	27	815
			意麵200	雞腿150	豆芽20肉絲40	杏鮑菇20百頁40	青菜70	凍豆腐15 玉米10黑輪10 熱狗5 年糕5 肉片10				
8/12	二		白飯/炒	酸白菜肉片/炒	宮保雞	玉米炒蛋/炒	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	117	26	27	815
			白米120	大白菜30 肉片30	乾辣椒 油花生5 雞丁40 米血15	玉米20 雞蛋35	青菜70	薑絲1冬瓜10				
8/13	三		燕麥飯/煮	咖哩雞柳	高昇排骨	香酥花枝丸	青菜/炒	味噌湯	117	26	27	815
			燕麥10 白米110	馬鈴薯30 紅蘿蔔20 雞柳40	排骨35 豆干40	花枝丸*1	青菜70	味噌適量 豆腐10				
8/14	四		雞魯肉絲飯DIY (細絲)	油蔥滷肉	海芽蛋捲	高麗菜	青菜/炒	豆薯排骨湯	117	26	27	815
			白米120 雞肉絲30	油蔥適量絞肉40	海芽10 雞蛋55	高麗菜70	青菜70	豆薯10 排骨10				
8/15	五		香鬆飯	糖醋魚柳	胡瓜蝦丸/煮	什錦鮮蔬/炒	青菜/炒	綠豆湯	112	27	28	808
			香鬆 白米120	洋蔥20魚柳50	胡瓜50 蝦丸適量	白花菜20 杏鮑菇10 紅蘿蔔10	青菜70	綠豆10				