

| 日期 | 星期 | 主食                                        | 主菜1                                | 主菜2                                            | 副菜1                                       | 青菜   | 湯品                                   | 副品    | 午餐<br>數量 | 晚餐<br>數量 | 點心<br>數量 | 點心<br>數量 | 點心<br>數量 | 點心<br>數量 |
|----|----|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|--------------------------------------|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1  | 一  | 芝麻飯<br><small>白米、黑芝麻</small>              | 蒲燒鯛魚x1<br><small>鯛魚/鹽</small>      | 蠔油香菇雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、蒜、蠔油/鹽</small>        | 什錦寬粉<br><small>甘藷(主)、寬粉、豬肉/炒</small>      | 綠色青菜 | 味噌湯<br><small>新豆腐、時蔬、味噌</small>      |       | 6        | 3        | 2        | 2.7      | 0        | 817      |
| 2  | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                   | 醬燒豬排x1<br><small>豬排/鹽</small>      | 肉燥滷蛋x1<br>(友善蛋)<br><small>雞蛋(50g)、豬肉/油</small> | 鮮筍肉絲<br><small>竹筍、豬肉、時蔬/炒</small>         | 綠色青菜 | 四神湯<br><small>洋蔥仁、時蔬、四神湯包</small>    |       | 6        | 2.9      | 2        | 2.6      | 0        | 805      |
| 3  | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>                | 烤雞腿x1<br><small>雞肉/鹽</small>       | 絞肉豆腐<br><small>豬肉、豆腐/鹽</small>                 | 彩蔬四季<br><small>時蔬、四季豆/炒</small>           | 有機青菜 | 山粉圓甜湯<br><small>粉圓</small>           |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 4  | 四  | 什錦炒飯<br><small>白米、時蔬、豬肉</small>           | ★卡啦雞排x1<br><small>雞排/炸</small>     | 香炒肉片<br><small>豬肉、時蔬/炒</small>                 | 銀芽雞絲<br><small>雞豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒</small>     | 有機青菜 | 柴魚鮮蔬湯<br><small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>   | 優酪乳   | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 1        | 871      |
| 5  | 五  | 雜糧飯<br><small>白米、雜糧米</small>              | 蒜香肉條x3<br><small>雞肉(主)、蒜/炒</small> | 普羅旺斯燉雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉</small>      | 木須瓠瓜<br><small>瓠瓜(主)、木耳、時蔬/炒</small>      | 有機青菜 | 海芽蛋花湯<br><small>海帶芽、雞蛋、蔥</small>     |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 8  | 一  | 地瓜飯<br><small>白米、地瓜</small>               | 香燒雞排x1<br><small>雞排/鹽</small>      | 京醬肉絲<br><small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>              | 菇燒白菜<br><small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/燉</small> | 綠色青菜 | 蕃茄豆腐湯<br><small>番茄、豆腐</small>        |       | 6        | 3        | 2        | 2.7      | 0        | 817      |
| 9  | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                   | ★炸雞排x1<br><small>雞排/炸</small>      | 泡菜肉片<br><small>豬肉(主)、時蔬/鹽</small>              | 綜合滷味<br><small>白蘿蔔(主)、時蔬/燉</small>        | 綠色青菜 | 羅宋湯<br><small>時蔬、番茄、豬肉</small>       |       | 6        | 2.9      | 2        | 2.6      | 0        | 805      |
| 10 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>                | 燒烤雞翅x1<br><small>三節翅/鹽</small>     | 肉燥咖哩<br><small>豬肉、時蔬、咖哩粉/鹽</small>             | 鴻喜菇高麗<br><small>甘藷、蒜、時蔬/炒</small>         | 有機青菜 | 大滷湯<br><small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small> |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 11 | 四  | 蕃茄肉醬<br>義大利麵<br><small>義大利麵、豬肉、番茄</small> | 香燒豬排x1<br><small>豬排/油</small>      | 雞塊x2<br><small>雞塊/鹽</small>                    | 波浪薯條x3<br><small>薯條/鹽</small>             | 有機青菜 | 玉米濃湯<br><small>玉米、雞蛋、時蔬</small>      | 乳品    | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 1        | 871      |
| 12 | 五  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>               | BBQ滷翅腿x2<br><small>翅腿/油</small>    | 筍香扣肉<br><small>豬肉(主)、筍/鹽</small>               | 紅燒油腐<br><small>海豆腐、時蔬/炒</small>           | 有機青菜 | 大瓜湯<br><small>大南瓜、雞肉</small>         |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 15 | 一  | 香鬆飯<br><small>白米、香鬆</small>               | 菲力雞排x1<br><small>雞排/鹽</small>      | 肉絲炒干片<br><small>雞肉、豆干、時蔬/炒</small>             | 佛跳牆<br><small>大白菜、雞肉、時蔬/燉</small>         | 綠色青菜 | 肉骨茶湯<br><small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>   |       | 6        | 3        | 2        | 2.7      | 0        | 817      |
| 16 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                   | ★鹽酥雞x3<br><small>雞肉/炸</small>      | 蔥爆豬肉片<br><small>豬肉、時蔬/炒</small>                | 彩蔬銀芽<br><small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>        | 綠色青菜 | 蕃茄鮮蔬湯<br><small>番茄、時蔬、豬肉</small>     |       | 6        | 2.9      | 2        | 2.6      | 0        | 805      |
| 17 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>                | 燒烤雞翅x1<br><small>三節翅/鹽</small>     | 焗烤肉燥咖哩<br><small>雞肉、時蔬、起司/鹽</small>            | 蘿蔔佃煮<br><small>白蘿蔔、時蔬/鹽</small>           | 有機青菜 | 酸辣湯<br><small>木耳、筍、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small> |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 18 | 四  | 香菇油飯<br><small>乳福米、雞肉、蒜</small>           | 蔥燒豬排x1<br><small>豬排/鹽</small>      | 糖醋雞丁<br><small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>              | 鮮菇大瓜<br><small>大瓜、蒜、時蔬/炒</small>          | 有機青菜 | 海芽薑絲湯<br><small>海帶芽、薑</small>        | 果汁    | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 1        | 871      |
| 19 | 五  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>               | 滷雞排x1<br><small>雞排/油</small>       | 冰糖豬腳<br><small>豬腳、雞肉、時蔬、冰糖/燉</small>           | 豆薯炒肉絲<br><small>豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒</small>     | 有機青菜 | 紅豆湯圓<br><small>紅豆、湯圓</small>         |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 22 | 一  | 芝麻飯<br><small>白米、芝麻</small>               | 麥香雞x1<br><small>雞肉/鹽</small>       | 蔥爆肉絲<br><small>豬肉(主)、蔥/鹽</small>               | 雙色花椰<br><small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>        | 綠色青菜 | 味噌小魚湯<br><small>板豆腐、小魚乾、味噌</small>   |       | 6        | 3        | 2        | 2.7      | 0        | 817      |
| 23 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                   | 叉燒肉x3<br><small>豬肉/鹽</small>       | 咖哩雞<br><small>雞肉(主)、時蔬/鹽</small>               | 田園玉米<br><small>玉米粒、時蔬/炒</small>           | 綠色青菜 | 冬粉翅羹湯<br><small>冬粉、時蔬</small>        |       | 6        | 2.9      | 2        | 2.6      | 0        | 805      |
| 24 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>                | 蒲燒鯛魚x1<br><small>鯛魚/鹽</small>      | 蘿蔔燒豬<br><small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/鹽</small>           | 螞蟻上樹<br><small>甘藷(主)、米粉、時蔬/炒</small>      | 有機青菜 | 黃芽鮮蔬湯<br><small>黃豆芽、時蔬</small>       | TAP豆漿 | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 25 | 四  | 行憲紀念日                                     |                                    |                                                |                                           |      |                                      |       |          |          |          |          |          |          |
| 26 | 五  | 五穀飯<br><small>白米、五穀米</small>              | ★無骨雞排x1<br><small>雞排/炸</small>     | 瓜仔肉燥<br><small>雞肉、碎蛋/鹽</small>                 | 海帶干絲<br><small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>       | 有機青菜 | 蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔、雞肉</small>         |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
| 29 | 一  | 地瓜飯<br><small>白米、地瓜</small>               | 滷豬排x1<br><small>豬排/油</small>       | 三杯雞<br><small>雞肉、時蔬/鹽</small>                  | 白菜滷<br><small>大白菜、豬肉/燉</small>            | 綠色青菜 | 米粉湯<br><small>米粉、豬肉</small>          |       | 6        | 3        | 2        | 2.7      | 1        | 877      |
| 30 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                   | ★炸雞翅x1<br><small>雞翅/炸</small>      | 壽喜燒豬<br><small>豬肉、時蔬/炒</small>                 | 紅絲結頭菜<br><small>結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒</small>      | 綠色青菜 | 紫菜湯<br><small>紫菜、豬肉</small>          |       | 6        | 2.9      | 2        | 2.6      | 0        | 805      |
| 31 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>                | 滷雞腿x1<br><small>雞腿/油</small>       | 絞肉蒸蛋<br><small>雞蛋、豬絞肉/蒸</small>                | 絲瓜粉絲煲<br><small>絲瓜、米粉/燉</small>           | 有機青菜 | 榨菜肉絲湯<br><small>榨菜、雞肉</small>        |       | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

| 主菜種類(次/月) |     |    | 主菜食材特性分析(次/月) |      | 其它分析(次/月) |    |
|-----------|-----|----|---------------|------|-----------|----|
| 水產品       | 雞肉  | 豬肉 | 生鮮食材          | 調理食品 | ★油炸品      | 甜湯 |
| 2次        | 14次 | 6次 | 22次           | 0次   | 5次        | 2次 |

| 日期 | 星期 | 主食                               | 主菜                              | 副菜1                                | 副菜2                                  | 副菜3                              | 青菜       | 湯品                                | 副品    | 烹調<br>設備<br>(點) | 豆類<br>烹調<br>(點) | 蛋<br>類<br>(點) | 海<br>藻<br>(點) | 水果<br>(點) | 份量<br>(大<br>小) |
|----|----|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------------|-------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|-----------|----------------|
| 1  | 一  | ※芝麻飯<br><small>白米、黑芝麻</small>    | 香滷豆包<br><small>豆包/滷</small>     | 蠔油鮮菇<br><small>鮮菇/炒</small>        | 什錦寬粉<br><small>寬粉、時蔬/炒</small>       | 豆豉苦瓜<br><small>苦瓜、豆豉/燒</small>   | 綠色<br>青菜 | 味噌湯<br><small>瓶豆腐、時蔬、味噌</small>   |       | 6               | 27              | 21            | 2.6           | 1         | 852            |
| 2  | 二  | 雜糧飯<br><small>白米、雜糧米</small>     | 酸菜麵腸<br><small>麵腸、酸菜/炒</small>  | 素蒼蠅頭<br><small>蒼蠅頭/炒</small>       | 脆炒鮮筍<br><small>竹筍、時蔬/炒</small>       | 雙色花椰<br><small>花椰/炒</small>      | 綠色<br>青菜 | 四神湯<br><small>洋蔥仁、時蔬、四神湯包</small> |       | 6               | 2.6             | 2.3           | 2.8           | 0         | 799            |
| 3  | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 大溪黑豆干<br><small>豆干/滷</small>    | 芹香豆包絲<br><small>芹菜、豆包/炒</small>    | 麻油黑木耳<br><small>黑木耳、麻油/炒</small>     | 彩蔬四季<br><small>時蔬、四季豆/炒</small>  | 有機<br>青菜 | 山粉圓甜湯<br><small>粉圓</small>        |       | 6               | 27              | 2.2           | 2.7           | 0         | 799            |
| 4  | 四  | 什錦炒飯<br><small>白米、時蔬</small>     | 雲菜卷x1<br><small>雲菜卷/滷</small>   | 什錦薏仁<br><small>薏仁、時蔬/炒</small>     | 寧波年糕<br><small>年糕/炒</small>          | 醬燒紫茄<br><small>茄子/燒</small>      | 有機<br>青菜 | 鮮蔬湯<br><small>白蘿蔔、時蔬</small>      | 優酪乳   | 6               | 2.5             | 2.3           | 2.8           | 1         | 851            |
| 5  | 五  | 雜糧飯<br><small>白米、雜糧米</small>     | 香燒豆腐<br><small>豆腐/燒</small>     | 大瓜什錦<br><small>大黃瓜、時蔬/炒</small>    | 芹香芋頭<br><small>芋頭、芹菜/炒</small>       | 雪菜花生<br><small>雪菜、花生/炒</small>   | 有機<br>青菜 | 海芽湯<br><small>海帶芽、薑</small>       |       | 6               | 2               | 2.3           | 2.5           | 0         | 740            |
| 8  | 一  | 地瓜飯<br><small>白米、地瓜</small>      | 紅燒烤麩<br><small>烤麩、時蔬/燒</small>  | 彩蔬長豆<br><small>長豆、時蔬/炒</small>     | 榨菜干片<br><small>豆干、榨菜/炒</small>       | 白玉鮮菇<br><small>白蘿蔔、鮮菇/燒</small>  | 綠色<br>青菜 | 冬瓜珍珠<br><small>冬瓜塊、珍珠</small>     |       | 6               | 27              | 21            | 2.6           | 1         | 852            |
| 9  | 二  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>      | 滷大豆腐<br><small>豆腐/滷</small>     | 豆豉干丁<br><small>豆干、豆豉/炒</small>     | 彩蔬花椰<br><small>花椰、時蔬/炒</small>       | 海帶干絲<br><small>海帶絲、白干絲/炒</small> | 綠色<br>青菜 | 羅宋湯<br><small>時蔬、蕃茄</small>       |       | 6               | 2.6             | 2.2           | 2.7           | 0         | 792            |
| 10 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 香菇燒豆皮<br><small>豆皮、香菇/燒</small> | 紅絲絲瓜<br><small>絲瓜、胡蘿蔔/炒</small>    | 咖哩冬粉<br><small>冬粉、時蔬/炒</small>       | 鴻喜菇高麗<br><small>西芹、時蔬/炒</small>  | 有機<br>青菜 | 大滷湯<br><small>筍、木耳、胡蘿蔔</small>    |       | 6               | 27              | 2.2           | 2.7           | 0         | 799            |
| 11 | 四  | 素食炒麵<br><small>麵、時蔬</small>      | 醬燒豆包<br><small>豆包/燒</small>     | 金菇白菜<br><small>大白菜、菇/炒</small>     | 香酥蘿蔔糕<br><small>蘿蔔糕/煎</small>        | 薑燒南瓜<br><small>南瓜、薑/燒</small>    | 有機<br>青菜 | 玉米鮮蔬湯<br><small>玉米、時蔬</small>     | 乳品    | 6               | 2.5             | 2.3           | 2.8           | 1         | 851            |
| 12 | 五  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>      | 家常油腐<br><small>油腐、時蔬/炒</small>  | 三杯鮑菇<br><small>香鮑菇、時蔬/炒</small>    | 金菇絲瓜<br><small>絲瓜、金針菇/炒</small>      | 塔香海茸<br><small>海茸、九層塔/炒</small>  | 有機<br>青菜 | 大瓜湯<br><small>大黃瓜</small>         |       | 6               | 2               | 2.3           | 2.5           | 0         | 740            |
| 15 | 一  | 香鬆飯<br><small>白米、香鬆</small>      | 糖醋素雞<br><small>素雞、時蔬/燒</small>  | 客家小炒<br><small>豆干、時蔬/炒</small>     | 什錦西芹<br><small>西芹、時蔬/炒</small>       | 佛跳牆<br><small>大白菜、時蔬/炒</small>   | 綠色<br>青菜 | 蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔</small>         |       | 6               | 27              | 21            | 2.6           | 0         | 792            |
| 16 | 二  | 雜糧飯<br><small>白米、雜糧米</small>     | 香滷豆干<br><small>豆干/滷</small>     | 咖哩洋芋<br><small>洋芋、時蔬/炒</small>     | 彩蔬銀芽<br><small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>   | 醬燒猴頭菇<br><small>猴頭菇/燒</small>    | 綠色<br>青菜 | 蕃茄鮮蔬湯<br><small>蕃茄、時蔬</small>     |       | 6               | 2.6             | 2.3           | 2.8           | 0         | 799            |
| 17 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 茄汁麵腸<br><small>麵腸/燒</small>     | 什錦高麗<br><small>甘藍/炒</small>        | 梅干燒筍<br><small>竹筍、梅干菜/燒</small>      | 雪菜干丁<br><small>雪菜、豆干/炒</small>   | 有機<br>青菜 | 酸辣湯<br><small>木耳、筍、胡蘿蔔</small>    |       | 6               | 27              | 2.3           | 2.8           | 0         | 806            |
| 18 | 四  | 香菇油飯<br><small>長糯米、香菇、時蔬</small> | 蜜汁腐皮捲<br><small>腐皮捲/滷</small>   | 洋菇甜豆<br><small>鮮豆、洋菇/炒</small>     | 毛豆干丁<br><small>毛豆、豆干/炒</small>       | 紫米珍珠丸<br><small>紫米珍珠丸/蒸</small>  | 有機<br>青菜 | 海芽薑絲湯<br><small>海帶芽、薑</small>     | 果汁    | 6               | 2.5             | 2             | 2.7           | 1         | 839            |
| 19 | 五  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>      | 蘿蔔麵輪<br><small>麵輪、蘿蔔/滷</small>  | 豆薯豆皮絲<br><small>豆薯、豆皮絲/炒</small>   | 木須瓠瓜<br><small>瓠瓜、時蔬/炒</small>       | 滷海帶串<br><small>海帶串/滷</small>     | 有機<br>青菜 | 紅豆湯圓<br><small>紅豆、湯圓</small>      |       | 6               | 27              | 2.3           | 2.7           | 0         | 802            |
| 22 | 一  | ※芝麻飯<br><small>白米、芝麻</small>     | 麻婆豆腐<br><small>豆腐/滷</small>     | 黃瓜素丸<br><small>大黃瓜、時蔬/炒</small>    | 雙色花椰<br><small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>   | 木耳鳳梨<br><small>木耳、鳳梨/炒</small>   | 綠色<br>青菜 | 味噌湯<br><small>瓶豆腐、味噌</small>      |       | 6               | 27              | 2.3           | 2.7           | 1         | 862            |
| 23 | 二  | 雜糧飯<br><small>白米、雜糧米</small>     | 沙茶百頁<br><small>百頁、沙茶醬/炒</small> | 田園玉米<br><small>玉米粒、時蔬/炒</small>    | 素炒銀芽<br><small>綠豆芽/炒</small>         | 芹香蘿蔔絲<br><small>白蘿蔔、芹菜/炒</small> | 綠色<br>青菜 | 冬粉翅羹湯<br><small>冬粉翅、時蔬</small>    |       | 6               | 2.6             | 2.3           | 2.8           | 0         | 799            |
| 24 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 家常油腐<br><small>油腐、時蔬/炒</small>  | 什錦鮮筍<br><small>竹筍、時蔬/炒</small>     | 螞蟻上樹<br><small>冬粉、時蔬/炒</small>       | 紅絲蒲瓜<br><small>蒲瓜、時蔬/炒</small>   | 有機<br>青菜 | 奇亞籽麥茶<br><small>奇亞籽、麥芽茶</small>   | TAP豆漿 | 6               | 27              | 2.3           | 2.8           | 0         | 806            |
| 25 | 四  | 行憲紀念日                            |                                 |                                    |                                      |                                  |          |                                   |       |                 |                 |               |               |           |                |
| 26 | 五  | 五穀飯<br><small>白米、五穀米</small>     | 青龍干片<br><small>豆干、青龍/炒</small>  | 海帶干絲<br><small>海帶絲、白干絲/炒</small>   | 紅絲四季<br><small>四季豆、胡蘿蔔/炒</small>     | 塔香紫茄<br><small>茄子/燒</small>      | 有機<br>青菜 | 蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔</small>         |       | 6               | 27              | 2.3           | 2.7           | 0         | 802            |
| 29 | 一  | 地瓜飯<br><small>白米、地瓜</small>      | 大醬豆腐<br><small>豆腐、時蔬/燒</small>  | 白菜滷<br><small>大白菜、時蔬/滷</small>     | 滷筍干<br><small>筍干/滷</small>           | 豆薯豆皮絲<br><small>豆薯、豆皮/炒</small>  | 綠色<br>青菜 | 米粉湯<br><small>米粉</small>          |       | 6               | 27              | 2.3           | 2.7           | 0         | 802            |
| 30 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>          | 蜜汁豆干<br><small>豆干/滷</small>     | 咖哩洋芋<br><small>洋芋、時蔬、咖哩粉/燒</small> | 紅絲結頭菜<br><small>結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒</small> | 麻油木耳<br><small>木耳、麻油/炒</small>   | 綠色<br>青菜 | 燒仙草<br><small>仙草汁、金銀糖</small>     |       | 6               | 2.6             | 2.3           | 2.8           | 0         | 799            |
| 31 | 三  | 有機白飯<br><small>有機米</small>       | 筍香油腐<br><small>油豆腐、筍/燒</small>  | 絲瓜粉絲煲<br><small>絲瓜、冬粉/燒</small>    | 毛豆干丁<br><small>毛豆、豆乾/炒</small>       | 彩蔬花椰<br><small>花椰菜、時蔬/炒</small>  | 有機<br>青菜 | 榨菜湯<br><small>榨菜</small>          |       | 6               | 27              | 2.3           | 2.8           | 0         | 806            |