

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	午餐 數量	晚餐 數量	晚餐 數量	晚餐 數量	晚餐 數量	晚餐 數量
1	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ翅小腿×2 雞肉(主)/油	豉汁肉柳 雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒	白菜炒年糕 大白菜(主)、年糕、時蔬/炒	有機 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬		6	2.8	2	2.9	1	871
2	五	雜糧飯 白米、雜糧米	風味大排×1 豬排/油	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811
5	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	★炸豬排×1 豬排/油	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	綠色 青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		6	3	2	2.7	0	817
6	二	白飯 白米	香燒雞排×1 雞排/油	泡菜肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.6	0	805
7	三	有機白飯 有機米	◎薑絲小卷×2 小卷、薑/炒	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/炒	咖哩粉絲 米粉、時蔬、雞肉/炒	有機 青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶包		6	2.8	2	2.9	0	811
8	四	什錦炒飯 白米、時蔬	醬燒大排×1 豬排/油	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/炒	南瓜油腐 油豆腐、南瓜/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.8	2	2.9	1	871
9	五	雙十節補假												
12	一	香鬆飯 白米、香鬆	★炸雞翅×1 雞翅/炸	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/炒	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	3	2	2.7	0	817
13	二	白飯 白米	洋蔥豬排×1 豬排、洋蔥/燉	焗烤咖哩 馬鈴薯、時蔬、起司/燉	大溪黑豆干×3 黑豆干/燉	綠色 青菜	地瓜甜湯 地瓜		6	2.9	2	2.6	0	805
14	三	有機白飯 有機米	◎脆皮烤腿排×1 雞腿排/油	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬/燉	什錦高麗 甘藍(主)、時蔬/炒	有機 青菜	大瓜湯 大南瓜、豬肉	優 酪 乳	6	2.8	2	2.9	0	811
15	四	義大利麵 義大利麵	蜜汁雞排×1 雞排/油	西西里肉醬 豬肉、時蔬、番茄醬/炒	雞塊×1薯條×3 薯條/炸	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬		6	2.8	2	2.9	1	871
16	五	糙米飯 白米、糙米	照燒豬排×1 豬排/油	肉燥滷蛋×1 肉燥蛋、雞肉/油	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金針菇/炒	有機 青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚、時蔬		6	2.8	2	2.9	0	811
19	一	芝麻飯 白米、芝麻	麥香雞×1 雞肉/油	京醬肉絲 豬肉、時蔬/炒	麻婆豆腐 板豆腐(主)、雞肉/炒	綠色 青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	3	2	2.7	0	817
20	二	白飯 白米	★日式豬排×1 豬排/炸	椰香燉雞 雞肉(主)、時蔬、椰菜粉/燉	高麗炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包		6	2.9	2	2.6	0	805
21	三	有機白飯 有機米	◎蒲燒鯛魚×1 鯛魚/油	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、雞肉/炒	有機 青菜	筍香湯 竹筍、雞肉	鮮 奶	6	2.8	2	2.9	0	811
22	四	DIY炸醬麵 白油麵	烤雞腿×1 雞腿/油	招牌炸醬 豬肉、時蔬/燉	海苔花枝丸×2 花枝丸(主)、海苔/燉	有機 青菜	紫菜湯 紫菜、薑		6	2.8	2	2.9	1	871
23	五	糙米飯 白米、糙米	燒烤雞翅×1 雞翅/油	筍香燒肉 豬肉(主)、時蔬/炒	螞蟻上樹 甘藍(主)、魚粉、時蔬/炒	有機 青菜	椰香西米露 西米露、椰果粉		6	2.8	2	2.9	0	811
26	一	光復節補假												
27	二	地瓜飯 白米、地瓜	蜜汁豬排×1 豬排/油	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/炒	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色 青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬		6	2.9	2	2.6	0	805
28	三	有機白飯 有機米	★炸雞排×1 雞排/炸	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/炒	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/燉	有機 青菜	大滷湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	水 果	6	2.8	2	2.9	0	811
29	四	雞絲飯 白米、雞絲	◎和風里肌×1 豬排/油	腐燒肉燥 油豆腐、豬絞肉/燉	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	有機 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6	2.8	2	2.9	1	871
30	五	白飯 白米	滷雞翅×1 雞翅/油	沙茶豬柳 豬肉、時蔬/炒	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、菇、時蔬/炒	有機 青菜	綠豆湯 綠豆		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。◎表精選餐。

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	10次	8次	20次	0次	4次	4次

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	五穀類 每碗 (100g)	豆類 每碗 (100g)	蛋類 每碗 (100g)	魚類 每碗 (100g)	水果 每碗 (100g)	其他 每碗 (100g)
1	三	糙米飯 白米、糙米	大溪黑豆干 豆干／油	芹香豆包絲 芹菜、豆包／炒	麻油黑木耳 黑木耳、麻油／炒	佛跳牆 大白菜、時蔬／炒	有機 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬		6	27	2.2	2.7	0	799
2	四	雜糧飯 白米、雜糧米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜／炒	什錦薏仁 薏仁、時蔬／炒	寧波年糕 年糕／炒	福菜筍干 筍干、福菜／炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、薑		6	25	2.3	2.8	1	851
5	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	糖醋素雞 素雞、時蔬／燒	客家小炒 豆干、時蔬／炒	白玉鮮菇 白蘿蔔、鮮菇／燒	雙色花椰 花椰菜、時蔬／炒	綠色 青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		6	27	2.1	2.6	1	852
6	二	白飯 白米	什錦烤麩 烤麩、時蔬／油	豆豉干丁 豆干、豆豉／炒	彩蔬長豆 長豆、時蔬／炒	炒鮮筍 竹筍／炒	綠色 青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬	TAP豆漿	6	26	2.2	2.7	0	792
7	三	有機白飯 有機米	香菇燒豆皮 豆皮、香菇／燒	紅絲白花 白花、胡蘿蔔／炒	咖哩冬粉 冬粉、時蔬／炒	什錦西芹 西芹、時蔬／炒	有機 青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶包		6	27	2.2	2.7	0	799
8	四	什錦炒飯 白米、時蔬	南瓜油腐 南瓜、油豆腐／燒	素蒼蠅頭 蒼蠅頭／炒	脆炒高麗 甘藍、時蔬／炒	醬燒紫茄 茄子／燒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		6	25	2.3	2.8	1	851
9	五	雙十節補假													
12	一	香鬆飯 白米、香鬆	糖醋素雞 素雞、時蔬／燒	客家小炒 豆干、時蔬／炒	白玉鮮菇 白蘿蔔、鮮菇／燒	佛跳牆 大白菜、時蔬／炒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	27	2.1	2.6	1	852
13	二	白飯 白米	香滷豆干 豆干／油	咖哩洋芋 洋芋、時蔬／炒	什錦寬粉 寬粉、時蔬／炒	醬燒猴頭菇 猴頭菇／燒	綠色 青菜	地瓜甜湯 地瓜		6	26	2.3	2.8	0	799
14	三	有機白飯 有機米	茄汁麵腸 麵腸／燒	什錦高麗 甘藍／炒	梅干燒筍 竹筍、梅干菜／燒	雪菜干丁 雪菜、豆干／炒	有機 青菜	大瓜湯 大黃瓜	優酪乳	6	27	2.3	2.8	0	806
15	四	什錦炒麵 麵、時蔬	醬燒豆包 豆包／燒	鮮菇炒花椰 花椰、菇／炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕／煎	薑燒南瓜 南瓜、薑／燒	有機 青菜	玉米湯 玉米、時蔬		6	25	2	2.7	1	839
16	五	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔麵輪 麵輪、蘿蔔／油	洋菇甜豆 鮮豆、洋菇／炒	金菇絲瓜 絲瓜、菇／炒	滷海帶串 海帶串／油	有機 青菜	鮮蔬湯 時蔬		6	27	2.3	2.7	0	802
19	一	芝麻飯 白米、芝麻	麻婆豆腐 豆腐／油	黃瓜素丸 水蜜桃、雞絲／炒	素炒銀芽 綠豆芽／炒	木耳鳳梨 木耳、鳳梨／炒	綠色 青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	27	2.3	2.7	1	862
20	二	白飯 白米	沙茶豆干 豆干、沙茶醬／燒	高麗炒寬粉 甘藍、寬粉、時蔬／炒	彩蔬白花 白花、時蔬／炒	芹香蘿蔔絲 白蘿蔔、芹菜／炒	綠色 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		6	26	2.3	2.8	0	799
21	三	有機白飯 有機米	家常油腐 油腐、時蔬／炒	什錦鮮筍 竹筍、時蔬／炒	素瓜仔肉 龍瓜、時蔬／燒	木須瓠瓜 瓠瓜、木耳／炒	有機 青菜	筍香湯 竹筍	鮮奶	6	27	2.3	2.8	0	806
22	四	南瓜米粉 米粉、南瓜	蜜汁腐皮捲 腐皮捲／油	彩蔬四季 四季豆、時蔬／炒	毛豆干丁 毛豆、豆干／炒	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸／蒸	有機 青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉		6	25	2	2.7	1	839
23	五	糙米飯 白米、糙米	三杯油腐 油豆腐、筍／燒	螞蟻上樹 甘藍、時蔬、冬粉／炒	滷筍干 筍干／油	豆薯豆皮絲 豆薯、豆皮／炒	綠色 青菜	紫菜湯 紫菜、薑		6	27	2.3	2.7	0	802
26	一	光復節補假													
27	二	地瓜飯 白米、地瓜	蜜汁豆干 豆干／油	咖哩洋芋 洋芋、時蔬、咖哩粉／燒	炒長豆 長豆／炒	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬／炒	綠色 青菜	味噌湯 味噌、板豆腐、時蔬		6	26	2.3	2.8	0	799
28	三	有機白飯 有機米	大醬豆腐 豆腐、時蔬／燒	紅絲蒲瓜 蒲瓜、時蔬／炒	冬粉翅干絲 冬粉翅、白干絲／炒	彩蔬花椰 花椰菜、時蔬／炒	有機 青菜	大滷湯 板豆腐、時蔬	水果	6	27	2.3	2.8	0	806
29	四	香椿炒飯 白米、香椿	家常油腐 油豆腐、時蔬／炒	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬／炒	榨菜干片 豆干、榨菜／炒	夯蕃薯 地瓜／烤	有機 青菜	玉米湯 玉米		6	25	2	2.7	1	839
30	五	白飯 白米	三杯鮑菇 杏鮑菇、時蔬／炒	鴻喜菇高麗 甘藍、菇／炒	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇／炒	塔香海茸 海茸、九層塔／炒	有機 青菜	綠豆湯 綠豆		6	27	2.3	2.7	0	802