

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
1	8月29日	一 不用餐	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			-	-	-	-	-				
1	8月30日	二	米糕	綜合鹽酥雞	肉燥滷蛋	小黃瓜甜不辣	四神湯	108	34	31	866
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	雞胸肉丁35g、百頁豆腐10g、米血10g、甜不辣10g、薯條10g、九層塔	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	小黃瓜35g、甜不辣30g	四神料10g、豬小腸5g				
1	8月31日	三	白飯	柳葉魚	咖哩雞丁	菇扒青江菜	酸辣湯	99.5	30	25.5	759
			白米120g	柳葉魚30g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅K15g、洋蔥丁5g、咖哩	青江菜60g、香菇片15g、紅蘿蔔片5g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
1	9月1日	四	白飯	醬爆雞丁	紅燒獅子頭	絲瓜冬粉	味噌豆腐湯	101.5	30	24	755
			白米120g	雞胸肉丁30g、洋蔥5g	獅子頭30g、大白菜35g	絲瓜40g、袖珍菇10g、冬粉20g	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
1	9月2日	五	芝麻飯	蜜汁雞腿	蕃茄豆腐炒蛋	沙茶芥蘭	鮮筍排骨湯	95	30.5	23	721
			白米120g、芝麻5g	雞腿40g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	芥藍菜75g、沙茶適量	鮮筍片20g、排骨15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
2	9月5日	一	白飯	滷味雞腿	螞蟻上樹	三色高麗菜	雞蓉玉米粒濃湯	102.5	28	24	751
			白米120g	雞腿45g、滷包	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、K絲5g	高麗菜55g、紅K10g、木耳10g	雞絞肉10g、玉米粒10g				
2	9月6日	二	日式炒麵	沙威瑪-黑胡椒炒肉絲	沙威瑪-大亨堡	水蓮銀芽	山藥燉排骨	94	24	23	690
			麵條150g、高麗菜20g、紅K絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g	肉絲20g、洋蔥絲20g、黑胡椒醬適量	大亨堡50g	豆芽菜55g、水蓮20g	山藥10g、紅k丁10g、排骨丁45g				
2	9月7日	三	白飯	蒸豆腐鮮魚片	回鍋肉	莧菜鮮菇片	鮮筍雞湯	94	27	22	693
			白米120g	豆腐5g、鮮魚片30g	三層肉片30g、青椒5g、豆干10g、紅椒5g	莧菜40g、香菇5g	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
2	9月8日	四 蔬食	素金瓜米粉	糖醋燒豆包	南洋沙茶鮮菇	茶葉蛋	紫菜蛋花湯	93	28	28.5	753
			米粉150g、高麗菜20g、金瓜絲10g、素肉絲5g	豆包35g、三色豆5g	袖珍菇10g、西芹片3g、鮑菇片10g、香菇片10g、紅K片3g	茶葉蛋1顆	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許				
2	9月9日	五	胚芽飯	蒜泥白肉	咖哩黃金魚蛋	清炒空心菜	冬瓜山粉圓	101.5	27.8	23	737
			白米120g、胚芽35g	五花肉片35g、蒜泥適量	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	空心菜75g、蒜碎3g	山粉圓20g、冬瓜露20g				
2	9月10日	六	麥片飯	冬瓜燒肉片	五更腸旺	清炒青花椰菜	冬菜鴨肉冬粉湯	98	32	25.5	760
			麥片20g、白米110g	肉片20g、冬瓜20g	鴨血10g、凍豆腐10g、豬小腸10g、鹹菜10g	青花椰菜60g、紅蘿蔔5g、秀珍菇10g	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
3	9月12日	一	白飯	黑胡椒豬柳	鮑菇什錦豆腐	西洋芹炒甜不辣	菜頭排骨湯	116	30.5	25	815
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、烏蛋5g、紅K5g	西洋芹25g、甜不辣絲25g	排骨20g、菜頭25g				
3	9月13日	二	茄汁義大利麵	啦啦雞排	月餅	薑絲耐龍菜	玉米濃湯	122.5	32	26	860
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	啦啦胸排45g	小月餅15g	耐龍菜90	玉米20g、洋蔥5g、紅K10g、蛋30g				
3	9月14日	三	白飯	糖醋溜魚條	燒肉芥蘭	玉米馬鈴薯丁	香菇雞湯	124.6	32.8	27	875
			白米120g	虱目魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	肉片20g、芥蘭35g	玉米15g、馬K15g、紅K10g、毛豆10g	香菇20g、雞肉20g				
3	9月15日	四中秋節	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				
3	9月16日	五放假	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
4	9月19日	一	白飯	糖醋溜魚條	燒肉粉絲煲	玉米馬鈴薯丁	香菇雞湯	124.6	32.8	27	875
			白米120g	虱目魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	肉片10g、粉絲8g、高麗菜5g、紅蘿蔔絲3g	玉米15g、馬K15g、紅K10g、毛豆10g	香菇20g、雞肉20g				
4	9月20日	二	炒米板條	綜合鹽酥雞	烤番薯	繽紛花椰菜	大黃瓜虱目魚丸湯	120.3	27.7	25	850
			米板條150g、高麗菜20g、紅K絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	雞胸肉丁35g、百頁豆腐10g、米血10g、甜不辣10g、薯條10g、九層塔	番薯35g	青花菜75g、魚板絲5g	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
4	9月21日	三	白飯	鐵路豬排	肉燥滷四角油豆腐	蒜香高麗菜	虱目魚皮魚肉湯	122.6	29	23.4	818
			白米120g	豬排45g	絞肉5g、滷四角油豆腐25g	高麗菜90g、蒜碎3g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
4	9月22日	四 蔬食	素炒意麵	素滷味	奶黃包、芝麻包各半	焗烤咖哩馬鈴薯	紅豆薏仁湯	122.7	26.5	24	830
			意麵150g、高麗菜10g、紅K絲5g、木耳絲5g、香菇5g	海帶15g、豆干15g、海苔糕10g、白蘿蔔10g、甜不辣10g	奶黃包65g、芝麻包65g	起司絲5g、杏鮑菇15g、馬鈴薯丁15g、毛豆5g、紅蘿蔔丁5g	紅豆20g、薏仁20g				
4	9月23日	五	小米飯	迷迭香烤雞腿	糖醋咕咾肉	開陽白菜	丁香味噌湯	118	29.4	24	812
			白米120g、小米35g	雞腿35g	豬肉20g、青椒5g、洋蔥3g、鳳梨5g	蝦米3g、大白菜65g、紅K片5g、木耳絲5g、扁魚適量	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
5	9月26日	一	白飯	烤秋刀魚	日式蒸蛋	三色甜椒炒杏鮑菇	白玉甜不辣湯	122.2	31	25	843
			白米120g	秋刀魚35g、白芝麻5g	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	紅椒5g、黃椒5g、青椒5g、杏鮑菇15g、筍片15g	白蘿蔔10g、甜不辣10g				
5	9月27日	二	什錦炒麵	無骨香雞排	五更腸旺	蒜香地瓜葉	香菇羹湯	123.4	23.1	23	850
			白麵條150g、高麗菜20g、紅k絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	無骨香雞排45g	鴨血10g、凍豆腐10g、豬小腸10g、鹹菜10g	地瓜葉75g、蒜碎3g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
5	9月28日	三	白飯	滷味雞腿	紅燒豆腐	沙茶油菜	冬菜鴨肉冬粉湯	123	27.5	24.1	817
			白米120g	雞腿45g、滷包	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g、鳥蛋10g	油菜75g、沙茶適量	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
5	9月29日	四	鮭魚炒飯	蔥爆魚柳	韓式燒肉	四季豆炒金針菇	海芽豆腐湯	128.4	25.5	23.4	838
			鮭魚10g、白米120g	虱目魚條40g、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	豬肉片25g、大白菜10g、泡菜10g	四季豆35g、金針菇40g	豆腐丁20g、海芽5g、魚板絲3g				
5	9月30日	五	胚芽飯	筍干蹄膀	三菇炒肉絲	清炒空心菜	酸菜豬血湯	122	27	24	856
			白米120g、胚芽35g	筍干15g、蹄膀30g	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	空心菜75g、蒜碎3g	酸菜絲20g、豬血10g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
6	10月3日	一	白飯	宮保雞丁	玉米滑蛋	長江豆炒肉絲	花生排骨湯	126.4	25.1	24.5	869
			白米120g	雞腿丁50g、筍丁5g、洋蔥丁5g、甜椒5g	玉米20g、蛋20g	長江豆40g、肉絲10g	花生5g、排骨20g				
6	10月4日	二	米糕	烤豬排	刈包+酸菜+花生粉	三色高麗菜	四神湯	120	30	24.5	860
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	豬排45g	刈包規格55g、酸菜5g、花生粉適量	高麗菜55g、紅K10g、木耳10g	四神料10g、豬小腸5g				
6	10月5日	三	白飯	黑胡椒豬柳	韭菜末煎蛋	咖哩白花椰菜+百頁豆腐	大黃瓜虱目魚丸湯	120.5	28.1	25	875
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	韭菜末20g、蛋20g	白花椰菜40g、百頁豆腐20g、咖哩適量	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
6	10月6日	四 蔬食	和風炒烏龍	素麻辣燙	三杯百頁杏鮑菇	清炒青花椰菜	熱紅豆湯圓	121.3	24	26.2	813
			烏龍麵150g、素肉絲5g、木耳絲5g、高麗菜8g、K絲5g、芹菜3g	高麗菜20g、火鍋料15g、白K15g、凍豆腐10g、海苔糕10g	百頁20g、杏鮑菇20g、九層塔3g	青花椰菜60g、紅蘿蔔5g、秀珍菇10g	紅豆15g、湯圓15g				
6	10月7日	五	麥片飯	柳葉魚	冬瓜燒肉片	芝麻豆皮油菜	酸辣湯	133.5	25.1	24.5	845
			麥片20g、白米110g	柳葉魚30g	肉片20g、冬瓜20g	油菜50g、豆皮20g、芝麻5g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
7	10月10日	一國慶日	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				
7	10月11日	二	炒意麵	咋啦雞排	客家小炒	金針菇絲瓜	榨菜肉絲湯	125.4	24.5	24.7	868
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅K絲5g	卡啦胸排45g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	絲瓜40g、金針菇20g	榨菜20g、肉絲10g				
7	10月12日	三	白飯	烤日本鹹魚	咖哩雞丁	菇扒青江菜	玉米濃湯	120.3	27.7	25	848
			白米120g	日本鹹魚35g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅K15g、洋蔥丁5g、咖哩	青江菜60g、香菇片15g、紅蘿蔔片5g	玉米20g、洋蔥5g、紅K10g、蛋30g				
7	10月13日	四	小米飯	滷味雞腿	蒙古烤肉	紅蘿蔔炒蛋	冬瓜排骨湯	122.6	29	23.4	818
			白米120g、小米35g	雞腿45g、滷包	肉片20g、芥蘭菜10g、洋蔥絲5g、高麗菜10g、烤肉醬 適量	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	排骨20g、冬瓜20g				
7	10月14日 段考 不用餐	五	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
8	10月17日	一	白飯	蜜汁軟骨排	毛豆筍豆丁	三色高麗菜	虱目魚皮魚肉湯	122.7	26.5	24	830
			白米120g	軟骨排45g、蜜汁醬適量、白芝麻適量	毛豆20g、筍丁10g、豆干丁10g	高麗菜55g、紅K10g、木耳10g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
8	10月18日	二	茄汁義大利麵	卡拉雞腿	翡翠蒸蛋	雙色青花菜	香醇南瓜濃湯	116	30.5	25	860
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	卡拉雞腿35g	翡翠5g、蛋40g	白花菜20g、青花菜20g、紅k5g	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				
8	10月19日	三	白飯	醋溜魚片	瓜仔肉油豆腐	三色四季豆	丁香味噌湯	122.5	32	26	860
			白米120g	旗魚片35g、三色椒10g、洋蔥3g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g、鳥蛋20g	四季豆、黑木耳、香菇、紅蘿蔔	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
8	10月20日	四 蔬食	炒板條	紅燒豆腐	嫩蛋杏鮑菇	黑糖饅頭	蘿蔔海帶甜不辣湯	124.6	32.8	27	875
			米板條150g、高麗菜20g、紅k絲3g、木耳絲2g、香菇10g	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g、鳥蛋10g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅k絲3g	黑糖饅頭40g	白蘿蔔10g、紅蘿蔔5g、素甜不辣10g、海帶5g				
8	10月21日	五	紫米飯	鐵路豬排	洋蔥炒蛋	海帶三絲	清燉肉骨茶	120	30	24.5	825
			紫米20g、白米100g	豬排45g	蛋30g、洋蔥25g	海帶絲20g、筍絲15g、紅蘿蔔絲15g	肉骨茶包30g、排骨20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
9	10月24日	一	白飯	三杯雞腿丁	泰式酸甜魚柳	三絲高麗菜	四神排骨湯	120	28	24	830
			白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g、薑片5g	虱目魚條40g、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	高麗菜50g、木耳絲10g、紅K絲15g	四神料15g、排骨15g				
9	10月25日	二	什錦炒麵	旗魚排	韭菜豆芽	豆皮白菜滷	麻油雞湯	122.7	26.5	24	860
			白麵條150g、高麗菜20g、紅k絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	旗魚45g	韭菜段10g、豆芽80g、木耳10g	豆皮10g、大白菜50g、紅k5g、香菇10g、扁魚適量	雞丁20g、高麗菜15g、凍豆腐10g				
9	10月26日	三	白飯	冬瓜燒肉片	肉末玉米粒	長江豆炒袖珍菇	當歸麵線	120.3	27.7	25	848
			白米120g	肉片20g、冬瓜20g	絞肉15g、玉米粒20g、紅K丁5g、馬紅K丁15g	長江豆50g、袖珍菇15g	麵線10g、當歸料5g				
9	10月27日	四	燕麥飯	迷迭香烤雞腿	肉燥蒸蛋	豆薯三色	翡翠珍珠羹	122.6	29	23.4	818
			白米120g、燕麥35g	雞腿35g	液蛋35g、肉燥5g	豆薯絲80g、紅蘿蔔絲10g、木耳絲10g	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
9	10月28日	五	芝麻飯	黑胡椒豬排	蕃茄豆腐炒蛋	鮑魚菇炒劍筍	冬菜鴨肉冬粉湯	118	29.4	24	812
			白米120g、芝麻5g	黑胡椒豬排45g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	鮑魚菇20g、劍筍30g	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
10	10月31日	一	白飯	蒲燒鯛魚	咖哩雞丁	菇扒鵝白菜	肉絲三菇湯	101	32	24	748
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	秀珍菇5g、鵝白菜90g、薑絲3g	肉絲10g、金針菇15g、鮑魚菇15g、香菇15g				
10	11月1日	二	炸醬麵	沙威瑪-黑胡椒炒肉絲	沙威瑪-大亨堡	金菇燴南瓜	大黃瓜虱目魚丸湯	125	30	22	818
			麵條150g、洋蔥丁10g、豆干丁20g、三色豆5g、絞肉5g、炸醬適量	肉絲20g、洋蔥絲20g、黑胡椒醬適量	大亨堡50g	金針菇5g、南瓜35g	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
10	11月2日	三	白飯	橙汁雞排	三菇炒肉絲	清炒青花椰菜	南瓜濃湯	105	32	24	764
			白米120g	雞排45g、橙汁適量	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	青花椰菜60g、紅蘿蔔5g、秀珍菇10g	南瓜10g、馬鈴薯20g、蛋20g				
10	11月3日	四 蔬食	素金瓜米粉	關東煮2	薯條	長江豆炒袖珍菇	豆薯蛋花湯	118	23	18	726
			米粉150g、高麗菜20g、金瓜絲10g、素肉絲5g	白蘿蔔5g、油豆腐5g、甜不辣5g、玉米10g、海帶5g、芋頭糕5g	地瓜薯條40g、另備梅粉	長江豆50g、袖珍菇15g	豆薯10g、液蛋10g				
10	11月4日	五	胚芽飯	筍干蹄膀	日式蒸蛋	芝麻豆皮油菜	冬瓜排骨湯	95	32	25	733
			白米120g、胚芽35g	筍干15g、蹄膀30g(切小塊)	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	油菜50g、豆皮20g、芝麻5g	排骨20g、冬瓜20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
11	11月7日	一	白飯	咖哩雞丁	洋蔥炒蛋	清炒空心菜	菜頭貢丸湯	101	32	24	748
			白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	蛋30g、洋蔥25g	空心菜75g、蒜碎3g	白蘿蔔20g、貢丸10g				
11	11月8日	二	什錦炒麵	綜合鹹酥雞	薑炒海帶芽	彩繪青花菜	鮮筍雞湯	103	32	26	774
			白麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、杏鮑菇10g	海帶芽60g、薑絲3g	魚板絲5g、青花菜70g、木耳5g	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
11	11月9日	三	白飯	回鍋肉	蕃茄豆腐炒蛋	什錦大白菜	冬菜鴨肉冬粉湯	99	32	25	749
			白米120g	三層肉片30g(不要太肥)、青椒5g、豆干10g、紅椒5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	小魚丸5g、筍絲10g、大白菜20g、紅蘿蔔絲5g、香菇絲5g	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
11	11月10日	四	鮭魚炒飯	烤雞排	客家小炒	三絲高麗菜	虱目魚皮魚肉湯	98	34	25	753
			鮭魚10g、白米120g	雞排45g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	高麗菜50g、木耳絲10g、紅蘿蔔絲15g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
11	11月11日	五	燕麥飯	糖醋溜魚條	韓式燒肉	四季豆炒金針菇	玉米濃湯	101	32	25	757
			白米120g、燕麥35g	虱目魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	豬肉片25g、大白菜10g、泡菜10g	四季豆35g、金針菇40g	玉米20g、洋蔥5g、紅蘿蔔10g、蛋30g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
12	11月14日	一	白飯	滷味雞腿	鮑菇什錦豆腐	肉燥地瓜葉	丁香味噌湯	96	32	24	728
			白米120g	雞腿45g、滷包	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、鳥蛋5g、紅蘿蔔5g	地瓜葉75g、肉燥5g	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
12	11月15日	二	炒意麵	柳葉魚	蒙古炒肉	開陽白菜	清燉肉骨茶	96	32	25	737
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅蘿蔔絲5g	柳葉魚30g	肉片20g、油菜10g、洋蔥片5g	蝦米3g、大白菜65g、紅蘿蔔片5g、木耳絲5g、扁魚適量	肉骨茶包30g、排骨20g				
12	11月16日	三	白飯	黑胡椒豬柳	翡翠吻仔魚蒸蛋	銀芽三絲	當歸雞湯	96	33	25	741
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	翡翠20g、吻仔魚20g、液蛋20g	豆芽菜50g、小黃瓜10g、紅蘿蔔10g	雞肉20g、當歸料5g				
12	11月17日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	紅蘿蔔炒蛋	咖哩白花椰菜+百頁豆腐	鮮香菇炒油菜	香醇南瓜濃湯	102	28	24	736
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	白花椰菜40g、百頁豆腐20g、咖哩適量	油菜60g、香菇片15g	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				
12	11月18日	五	小米飯	麻油雞	鮮筍炒蛋	薑絲乃龍菜	酸辣湯	99	32	26	758
			白米120g、小米35g	雞丁35g、高麗菜15g	鮮麻筍絲20g、蛋30g	薑絲少許、乃龍菜75g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
13	2016/11/21 放假	一	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				
13	11月22日	二	米糕	咔啦雞排	小黃瓜甜不辣	什錦大白菜	四神排骨湯	110	30	24	776
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	卡啦胸排45g	小黃瓜35g、甜不辣30g	小魚丸5g、筍絲10g、大白菜20g、紅蘿蔔絲5g、香菇絲5g	四神料15g、排骨15g				
13	11月23日	三	白飯	三杯雞腿丁	瓜仔肉油豆腐	清炒青花椰菜	香菇羹湯	113	33	26	818
			白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g、薑片5g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g、鳥蛋20g	青花椰菜60g、紅蘿蔔5g、秀珍菇10g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
13	11月24日	四	白飯	韓式燒肉	三色蛋	清炒空心菜	丁香味噌湯	96	32	26	746
			白米120g	豬肉片25g、大白菜10g、泡菜10g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	空心菜75g、蒜碎3g	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
13	11月25日	五	紫米飯	蒸豆腐鮮魚片	洋蔥肉片	蒜香油菜	冬瓜雞湯	96	32	25	737
			紫米20g、白米100g	豆腐5g、鮮魚片30g	肉片35g、洋蔥10g	油菜75g、蒜碎3g	冬瓜15g、雞丁20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
15	12月5日	一	白飯	回鍋肉	海芽炒蛋	脆炒高麗菜	當歸雞湯	96	31	25	733
			白米120g	三層肉片30g(不要太肥)、 青椒5g、豆干10g、紅椒 5g	海芽10g、蛋40g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲 2g、木耳絲3g	雞肉20g、當歸料5g				
15	12月6日	二	義大利肉醬麵	日式豬排	蔥爆豆干	奶焗花椰菜	菜頭香菇丸湯	95	33	27	755
			義大利麵150g、絞肉 10g、三色豆10g、洋蔥丁 5g	日式豬排45g	小豆干丁20g、蔥段5g、 小魚干5g	花椰菜85g、起司絲5g	菜頭15g、香菇丸15g				
15	12月7日	三	白飯	三杯雞腿丁	泰式酸甜魚柳	薑絲乃龍菜	四神排骨湯	98	34	26	762
			白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g薑 片5g	虱目魚條40g、三色椒 10g、蒜碎3g、洋蔥5g、 泰式醬料適量	薑絲少許、乃龍菜75g	四神料15g、排骨15g				
15	12月8日	四	港式炒飯	烤秋刀魚	嫩蛋杏鮑菇	芝麻豆皮油菜	香菇羹湯	99	35	27	779
			白米120g、三色豆20g、 臘肉10g	秋刀魚35g、白芝麻5g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋 15g、紅蘿蔔絲3g	油菜50g、豆皮20g、芝麻 5g	香菇10g、筍絲10g、肉羹 15g、高麗菜15g				
15	12月9日	五	小米飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	長江豆炒肉絲	鮮筍排骨湯	103	32	25	765
			白米120g、小米35g	雞腿40g	冬粉20g、絞肉5g、木耳 絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔 絲5g	長江豆40g、肉絲5g	鮮筍片20g、排骨15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
16	12月12日	一	白飯	筍干蹄膀	蕃茄豆腐炒蛋	清炒空心菜	清燉肉骨茶	96	31	25	733
			白米120g	筍干15g、蹄膀30g(切小塊)	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	空心菜75g、蒜碎3g	肉骨茶包30g、排骨20g				
16	12月13日	二	炒板條	綜合鹽酥雞	紅燒獅子頭	彩繪青花菜	大黃瓜虱目魚丸湯	104	32	26	778
			米板條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、香菇10g	雞胸肉丁35g、百頁豆腐10g、米血10g、甜不辣10g、薯條10g、九層塔	獅子頭30g、大白菜35g	魚板絲5g、青花菜70g、木耳5g	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
16	12月14日	三	白飯	烤雞腿	咖哩黃金魚蛋	三絲高麗菜	味噌豆腐湯	100	32	25	753
			白米120g	雞腿45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	高麗菜50g、木耳絲10g、紅蘿蔔絲15g	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
16	12月15日	四 蔬食	素米糕	素麻辣燙	海帶三絲	四季豆炒金針菇	銀棗桂圓茶	111	30	23	771
			糯米120g、素肉絲5g、香菇絲3g、青豆仁3g	高麗菜20g、火鍋料15g、白蘿蔔15g、凍豆腐10g、海苔糕10g	海帶絲20g、筍絲15g、紅蘿蔔絲15g	四季豆35g、金針菇40g	白木耳5g、紅棗5g、桂圓5g				
16	12月16日	五 運動會	地瓜飯	烤日本鹹魚	芥蘭炒肉片	紅蘿蔔炒蛋	冬菜鴨肉冬粉湯	99	33	26	762
			白米120g、地瓜20g	日本鹹魚35g(烤乾一點)	肉片20g、芥蘭35g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
16	12月17日	六 運動會	什錦炒麵	無骨香雞排	奶黃包	蒜香地瓜葉	香菇羹湯	123.4	23.1	23	850
			白麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	無骨香雞排45g	奶黃包65g	地瓜葉75g、蒜碎3g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
17	12月19日	一	白飯	洋蔥肉片	糖醋雞丁	菇扒蚵白菜	芥菜雞湯	98	32	25	745
			白米120g	肉片35g、洋蔥10g	鳳梨15g、雞丁50g、紅蘿蔔5g、木耳5g	香菇5g、蚵白菜90g、紅蘿蔔絲3g	雞丁20g、芥菜20g				
17	12月20日	二	金瓜米粉	啦啦雞排	肉燥滷四角油豆腐	小黃瓜甜不辣	鹹菜鴨	105	33	26	786
			米粉130g、金瓜絲10g、高麗菜5g、肉絲5g	卡拉胸排45g	絞肉5g、滷四角油豆腐25g	小黃瓜35g、甜不辣30g	鹹菜20g、鴨肉20g、薑片適量				
17	2016/12/21 冬至	三	白飯	蔥爆魚柳	翡翠蒸蛋	鮮香菇炒油菜	熱紅豆湯圓	106	33	26	794
			白米120g	虱目魚條40g、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	翡翠5g、蛋40g	油菜60g、香菇片15g	紅豆15g、湯圓15g				
17	12月22日	四	鮭魚炒飯	咖哩雞丁	客家小炒	三絲高麗菜	虱目魚皮魚肉湯	100	33	26	766
			鮭魚10g、白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	高麗菜50g、木耳絲10g、紅蘿蔔絲15g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
17	12月23日	五	紫米飯	麻油雞	黑木耳炒蛋	什錦大白菜	山藥燉排骨	98	33	26	758
			紫米20g、白米100g	雞丁35g、高麗菜15g	木耳20g、液蛋25g	小魚丸5g、筍絲10g、大白菜20g、紅蘿蔔絲5g、香菇絲5g	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
18	12月26日	一	白飯	黑胡椒豬柳	家常板豆腐	脆炒高麗菜	香菇雞湯	95	32	25	733
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	香菇20g、雞肉20g				
18	12月27日	二	茄汁義大利麵	柳葉魚	芥蘭炒肉片	巧克力牛奶饅頭	香醇南瓜濃湯	122	32	24	832
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	柳葉魚30g	肉片20g、芥蘭35g	巧克力牛奶饅頭60g	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				
18	12月28日	三	白飯	醬燒豬排	咖哩白花椰菜+百頁豆腐	蒜香地瓜葉	花生龍骨湯	112	32	27	819
			白米120g	豬排45g	白花椰菜40g、百頁豆腐20g、咖哩適量	地瓜葉75g、蒜碎3g	花生5g、龍骨10g、海帶結10g				
18	12月29日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	紅燒豆腐	素皇帝豆滷蛋	薑絲乃龍菜	海芽蛋花湯	98	30	24	728
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g、鳥蛋10g	皇帝豆10g、滷蛋15g、香菇10g、紅蘿蔔5g	薑絲少許、乃龍菜75g	液蛋15g、海芽3g				
18	12月30日	五	燕麥飯	烤雞排	韓式燒肉	蒜香菠菜	香菇羹湯	99	33	26	762
			白米120g、燕麥35g	雞排45g	豬肉片25g、大白菜10g、泡菜10g	菠菜75g、蒜碎3g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
19	2017/1/2 (放假)	一									
19	1月3日	二	茄汁義大利麵	鐵路豬排	薯條+芋條	繽紛花椰菜	蕃茄羅宋湯	96	24	26	715
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	豬排45g	地瓜薯條30g、新鮮芋頭條10g另備梅粉	青花菜75g、魚板絲5g	番茄20g、洋蔥5g、白蘿蔔10g				
19	1月4日	三	白飯	暖冬麻油雞	芥蘭炒肉片	開陽白菜	香菇羹湯	108	27	27	783
			白米120g	雞胸肉丁20g、米血20g、高麗菜20g	肉片20g、芥蘭35g	蝦米3g、大白菜65g、紅蘿蔔片5g、木耳絲5g、扁魚適量	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
19	1月5日	四	白飯	烤雞腿	咖哩黃金魚蛋	枸杞菠菜	菜頭排骨湯	110	26	25	769
			白米120g	雞腿45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	菠菜75g、枸杞5g	排骨20g、菜頭25g				
19	1月6日	五	胚芽飯	大柳葉魚	涮涮火鍋肉	粉豆炒香菇	當歸雞湯	100	26	27	747
			白米120g、胚芽35g	大柳葉魚30g	豬肉片30g、洋蔥片5g、大白菜10g	粉豆55g、香菇片15g	雞肉20g、當歸料5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
20	1月9日	一	白飯	滷豬排	咖哩雞丁	四季豆炒金針菇	丁香味噌湯	104	28	22	726
			白米120g	豬排40g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	四季豆35g、金針菇40g	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
20	1月10日	二	什錦炒麵	綜合鹹酥雞	薑炒海帶芽	彩繪青花菜	四神排骨湯	102	24	27	747
			白麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲5g、魚板絲10g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、杏鮑菇10g	海帶芽60g、薑絲3g	魚板絲5g、青花菜70g、木耳5g	四神料15g、排骨15g				
20	1月11日	三	白飯	蔥爆魚柳	九層塔炒豆皮	脆炒高麗菜	冬菜鴨肉冬粉湯	96	25	26	718
			白米120g	虱目魚條40g、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	九層塔5g、豆皮35g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
20	1月12日	四 蔬食	素南瓜米粉	皇帝豆滷杏鮑菇	烤番薯	枸杞地瓜葉	酸菜素羊肉湯	115	26	28	816
			米粉130g、南瓜10g、高麗菜10g、素肉10g	皇帝豆10g、杏鮑菇15g、海帶10g、白蘿蔔5g	番薯35g	地瓜葉75g、枸杞3g	酸菜絲20g、素羊肉10g				
20	1月13日	五	小米飯	黑胡椒豬柳	家常板豆腐	薑絲耐龍菜	紫菜虱目魚丸湯	102	28	27	763
			白米120g、小米35g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	耐龍菜90	紫菜15g、虱目魚丸15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
21	1月16日	一 設計 第3名	小米飯	南瓜豬肉壽喜燒	玉米炒蛋	蒜香菠菜佐白芝麻	鮭魚味增湯	125	42	19	839
			白米120g、小米35g	五花肉片30g、南瓜10g、香菇10g、蔥花5g、洋蔥5g	雞蛋30g、玉米20g	白芝麻5g、菠菜60g、蒜頭5g	鮭魚10g、嫩豆腐20g、味增、蔥				
21	1月17日	二 設計 第2名	青醬義大利麵	黑胡椒雞胸肉	花椰菜炒甜椒	拌炒杏鮑菇	南瓜玉米濃湯	125	42	19	833
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥10g、青醬	雞胸肉60g、黑胡椒	雙色花椰菜75g、甜椒10g	杏鮑菇25g、黑木耳5g、小黃瓜10g、洋蔥5g	南瓜15g、玉米15g、馬鈴薯15g、綠豆子5g				
21	1月18日	三 設計 第1名	白飯	不要摸我肩膀 炸雞翅膀	星爆氣流斬地瓜葉	滷至深茶葉蛋	單身的心酸辣湯	120	40	18	799
			白米120g	雞翅45g	地瓜葉75g、薑絲5g	蛋1顆、茶葉5g	豆腐20g、肉絲10g、竹筍5g、香菇片5g、金針菇5g、高麗菜10g				
21	1月19日	寒假									

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
1	2月14日	二	日式炒麵	迷迭香烤雞腿	客家小炒	鮮香菇炒油菜	四神排骨湯	102	26	25	737
			麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g	雞腿35g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	油菜60g、香菇片15g	四神料15g、排骨15g				
1	2月15日	三	白飯	壽喜燒肉片	豆酥魚排	雙色花椰菜	菜頭魚丸湯	100	23	27	735
			白米120g	豬肉40g、高麗菜10g、洋蔥片10g	魚排50g、豆酥	白花椰菜35g、綠花椰菜35g	白蘿蔔20g、魚丸10g				
1	2月16日	四	鮭魚炒飯	咖哩雞丁	蒜香海根	枸杞地瓜葉	酸辣湯	104	25	26	750
			鮭魚10g、白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	海根45g、蒜頭	地瓜葉75g、枸杞3g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
1	2月17日	五	胚芽飯	蔥爆魚柳	蕃茄豆腐炒蛋	脆炒高麗菜	香菇雞湯	98	24	28	740
			白米120g、胚芽35g	虱目魚條40g、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	香菇20g、雞肉20g				
1	2月18日 補課	六	白飯	日式豬排	咖哩黃金魚蛋	蒜香菠菜	丁香味噌湯	106	26	30	798
			白米120g	日式豬排45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	菠菜75g、蒜碎3g	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
2	2月20日	一	白飯	蔥爆雞柳條	鮑菇什錦豆腐	四季豆燒肉	海芽蛋花湯	102	25	27	751
			白米120g	雞柳條40g、洋蔥20g、青蔥3g	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、烏蛋5g、紅蘿蔔5g	四季豆25g、肉片15g	液蛋15g、海芽3g				
2	2月21日	二	什錦炒麵	黑胡椒豬柳	海帶滷豆干	蒜香高麗菜	虱目魚皮魚肉湯	98	27	29	761
			白麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲5g、魚板絲10g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	海帶20g、黑豆干20g、烏蛋20g	高麗菜90g、蒜碎3g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
2	2月22日	三	白飯	匈牙利燉肉	紅蘿蔔炒蛋	菇扒蚵白菜	芥菜雞湯	115	25	28	812
			白米120g	肉丁15g、洋蔥5g、彩椒10g、紅蘿蔔10g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	香菇5g、蚵白菜90g、紅蘿蔔絲3g	雞丁20g、芥菜20g				
2	2月23日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	綜合鹽酥杏鮑菇	奶油銀絲卷	彩繪青花菜	玉米濃湯	125	26	32	892
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	薯條10g、白頁豆腐10g、四季豆10g、杏鮑菇15g、芋頭條10g	奶油銀絲卷50g	魚板絲5g、青花菜70g、木耳5g	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
2	2月24日	五	麥片飯	糖醋溜魚條	肉燥蒸蛋	蒜香地瓜葉	菜頭排骨湯	102	27	26	750
			麥片20g、白米110g	虱目魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	液蛋35g、肉燥5g	地瓜葉75g、蒜碎3g	排骨20g、菜頭25g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
3	7/2/27 調整放	一									
3	017/2/28 放假	二									
3	3月1日	三	白飯	滷味雞腿	咖哩白花椰菜+百頁豆腐	芝麻豆皮油菜	冬瓜排骨湯	96	32	25	737
			白米120g	雞腿45g、滷包	白花椰菜40g、百頁豆腐20g、咖哩適量	油菜50g、豆皮20g、芝麻5g	排骨20g、冬瓜20g				
3	3月2日	四	地瓜飯	筍干蹄膀	洋蔥炒蛋	四季豆炒金針菇	山藥雞湯	102	28	28	772
			白米120g、地瓜20g	筍干15g、蹄膀30g(切小塊)	蛋30g、洋蔥25g	四季豆35g、金針菇40g	山藥20g、雞肉20g				
3	3月3日	五	紫米飯	大柳葉魚	韓式燒肉	芝麻菠菜	香菇羹湯	108	27	27	783
			紫米20g、白米100g	大柳葉魚30g	豬肉片25g、大白菜10g、泡菜10g	芝麻5g、菠菜90g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
4	3月6日	一	白飯	糖醋溜魚條	洋蔥肉片	蒜香菠菜	當歸麵線	100	24	28	748
			白米120g	虱目魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	肉片35g、洋蔥10g	菠菜75g、蒜碎3g	麵線10g、當歸料5g				
4	3月7日	二	港式炒飯	綜合鹹酥雞	枸杞地瓜葉	巧克力牛奶饅頭	海芽蛋花湯	112	22	30	806
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、薯條10g	地瓜葉75g、枸杞3g	巧克力牛奶饅頭60g	液蛋15g、海芽3g				
4	3月8日	三	白飯	蔥爆雞肉柳	紅蘿蔔炒蛋	油菜炒肉片	柴魚味噌豆腐湯	102	25	27	751
			白米120g	雞肉柳40g、洋蔥20g、青蔥3g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	肉片20g、油菜25g	豆腐20g、海芽5g、柴魚0.3g、海味噌適量				
4	3月9日	四 蔬食	紫米飯	素滷味	蕃茄豆腐炒蛋	香菇高麗菜	翡翠珍珠羹	107	24	26	758
			紫米20g、白米100g	海帶15g、豆干15g、海苔糕10g、白蘿蔔10g、甜不辣10g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	高麗菜60g、香菇15g	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
4	3月10日	五	燕麥飯	筍干炆肉	螞蟻上樹	菇扒刈菜仁	虱目魚皮魚肉湯	109	25	27	779
			白米120g、燕麥35g	筍干15g、五花肉30g	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	金針菇10g、刈菜仁60g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
5	3月13日	一	白飯	黑胡椒豬柳	肉燥蒸蛋	菇扒青江菜	紫菜虱目魚丸湯	101	27	26	746
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	液蛋35g、肉燥5g	青江菜60g、香菇片15g、紅蘿蔔片5g	紫菜15g、虱目魚丸15g				
5	3月14日	二	義大利肉醬麵	啦啦雞排	蔥爆豆干	奶黃包、芝麻包各半	奶香玉米濃湯	115	27	32	856
			義大利麵150g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g	卡拉胸排45g	小豆干丁20g、蔥段5g、小魚干5g	奶黃包65g、芝麻包65g	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
5	3月15日	三	白飯	香酥花枝排	瓜仔肉油豆腐	白菜雙菇	豆薯蛋花湯	96	26	28	740
			白米120g	花枝排50g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g、烏蛋20g	大白菜30g、鮑菇片10g、鮮菇片5g、紅蘿蔔絲10g	豆薯10g、液蛋10g				
5	3月16日	四	胚芽飯	三杯雞腿丁	海芽炒蛋	四季豆炒培根	山藥燉排骨	104	28	29	789
			白米120g、胚芽35g	雞腿丁55g、九層塔5g、薑片5g	海芽10g、蛋40g	四季豆40g、培根10g	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
5	3月17日	五	小米飯	咖哩豬肉	家常板豆腐	脆炒高麗菜	香菇雞湯	108	27	28	792
			白米120g、小米35g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	香菇20g、雞肉20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
6	3月20日	一	白飯	梅子雞	三菇炒肉絲	芝麻菠菜	丁香味噌湯	102	26	27	755
			白米120g	雞腿丁45g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	芝麻5g、菠菜90g	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
6	3月21日	二	米糕	黑胡椒豬排	肉燥滷蛋	蒜香地瓜葉	香菇羹湯	120	28	25	817
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	黑胡椒豬排45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	地瓜葉75g、蒜碎3g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
6	3月22日	三	白飯	蒸豆腐鮮魚片	芥蘭炒肉片	脆炒高麗菜	清燉肉骨茶	100	23	27	735
			白米120g	豆腐5g、鮮魚片30g	肉片20g、芥蘭35g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	肉骨茶包30g、排骨20g				
6	3月23日	四 蔬食	金瓜米粉	翡翠蒸蛋	奶焗三椒	薯條	當歸百菇湯	108	27	28	792
			米粉130g、金瓜絲10g、高麗菜5g、肉絲5g	翡翠5g、蛋40g	紅椒15g、黃椒15g、青椒15g、起司絲5g	地瓜薯條40g另備梅粉	當歸料5g、金針菇15g、杏鮑菇15g、鮮香菇15g、秀珍菇15g				
6	3月24日	五	薏仁飯	宮保雞丁	蕃茄豆腐炒蛋	豆皮油菜	大頭菜排骨湯	98	26	27	739
			薏仁20g、白米100g	雞腿丁50g、筍丁5g、洋蔥丁5g、甜椒5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	油菜50g、豆皮20g	大頭菜15g、排骨15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
7	3月27日	一	白飯	蜜汁軟骨排	玉米炒蛋	鮮香菇炒油菜	虱目魚皮魚肉湯	103	26	28	768
			白米120g	軟骨排45g、蜜汁醬適量、白芝麻適量	蛋30g、玉米25g	油菜60g、香菇片15g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
7	3月28日	二	炒意麵	柳葉魚	高昇排骨	彩繪青花菜	海芽蛋花湯	100	26	27	747
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅蘿蔔絲5g	柳葉魚30g	排骨45g、豆干丁10g、杏鮑菇10g	魚板絲5g、青花菜70g、木耳5g	液蛋15g、海芽3g				
7	3月29日	三	白飯	鐵路豬排	咖哩黃金魚蛋	蒜香高麗菜	芥菜雞湯	125	27	26	842
			白米120g	豬排45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	高麗菜90g、蒜碎3g	雞丁20g、芥菜20g				
7	3月30日	四	地瓜飯	迷迭香烤雞腿	客家小炒	脆炒四季豆	冬瓜魚丸湯	102	26	25	737
			白米120g、地瓜20g	雞腿35g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	四季豆75g	冬瓜30g、魚丸15g				
7	2017/3/31 段考	五	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A				
			#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
8	2017/4/3 婦幼節	一									
8	2017/4/4 清明節	二									
8	2017/4/5 補假	三									
8	4月6日	四	焗烤鮮蔬飯	迷迭香烤雞腿	三色蛋	脆炒高麗菜	香醇南瓜濃湯	115	35.5	26.0	836
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	雞腿35g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				
8	4月7日	五	胚芽飯	鐵路豬排	咖哩黃金魚蛋	菇扒青江菜	花生龍骨湯	120.3	37.2	27.2	875
			白米120g、胚芽35g	豬排45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	青江菜60g、香菇片15g、紅蘿蔔片5g	花生5g、龍骨10g、海帶結10g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
9	4月10日	一	白飯	蜜汁軟骨排	玉米炒蛋	鮮香菇炒油菜	虱目魚皮魚肉湯	114.1	35.3	25.8	830
			白米120g	軟骨排45g、蜜汁醬適量、白芝麻適量	蛋30g、玉米25g	油菜60g、香菇片15g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
9	4月11日	二	什錦炒米粉	香酥雞腿	肉香茄子	沙茶芥蘭	丁香味噌湯	117.6	36.3	26.6	855
			米粉150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、洋蔥絲5g、木耳絲5g、肉絲8g	雞腿35g	絞肉10g、紫茄40g	芥藍菜75g、沙茶適量	板豆腐20g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
9	4月12日	三	白飯	三杯雞腿丁	酸菜白肉	薑絲乃龍菜	奶香玉米濃湯	116.2	35.9	26.3	845
			白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g、薑片5g	豬肉片30g、大白菜20g	薑絲少許、乃龍菜75g	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
9	4月13日	四	地瓜飯	黃金魚排	高昇排骨	彩繪青花菜	海芽蛋花湯	114.7	35.4	25.9	834
			白米120g、地瓜20g	魚排40g	排骨45g、豆干丁10g、杏鮑菇10g	魚板絲5g、青花菜70g、木耳5g	液蛋15g、海芽3g				
9	4月14日	五	燕麥飯	泰式酸甜魚柳	肉片燒麵輪	蒜香菠菜	冬瓜魚丸湯	119.2	36.8	27.0	867
			白米120g、燕麥35g	虱目魚條40g、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	肉片10g、麵輪25g	菠菜75g、蒜碎3g	冬瓜30g、魚丸15g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
10	4月17日	一	白飯	柳葉魚	肉燥滷四角油豆腐	三色四季豆	山藥燉排骨	114.7	35.4	25.9	834
			白米120g	柳葉魚30g	絞肉5g、滷四角油豆腐 25g	四季豆、黑木耳、香菇、 紅蘿蔔	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排 骨丁45g				
10	4月18日	二	港式炒飯	啦啦雞排	海帶滷豆干	脆炒高麗菜	紫菜蛋花湯	121.0	37.4	27.4	880
			白米120g、三色豆20g、臘肉 10g	卡拉胸排45g	海帶20g、黑豆干20g、烏 蛋20g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲 2g、木耳絲3g	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少 許				
10	4月19日	三	白飯	糖醋溜魚條	芥蘭炒肉片	開陽白菜	柴魚味噌豆腐湯	114.1	35.3	25.8	830
			白米120g	虱目魚條40g、三色椒 10g、茄汁適量	肉片20g、芥蘭35g	蝦米3g、大白菜65g、紅 蘿蔔片5g、木耳絲5g、扁 魚適量	豆腐20g、海芽5g、柴魚 0.3g、海味噌適量				
10	4月20日	四 蔬食	素什錦炒烏龍麵	翡翠蒸蛋	關東煮2	鮮香菇炒油菜	綠豆薏仁湯	119.2	36.8	27.0	867
			烏龍麵200g、大白菜 10g、紅蘿蔔絲5g、木耳 絲5g、芹菜5g	翡翠5g、蛋40g	白蘿蔔5g、油豆腐5g、甜 不辣5g、玉米10g、海帶 5g、芋頭糕5g	油菜60g、香菇片15g	綠豆20g、薏仁20g				
10	4月21日	五	小米飯	醬爆雞丁	酸菜白肉	清炒青花椰菜	南瓜濃湯	115.5	35.7	26.1	840
			白米120g、小米35g	雞胸肉丁30g、洋蔥5g	豬肉片30g、大白菜20g	青花椰菜60g、紅蘿蔔 5g、秀珍菇10g	南瓜10g、馬鈴薯20g、蛋 20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
11	4月24日	一	白飯	滷味雞腿	鮑菇什錦豆腐	蒜香高麗菜	翡翠珍珠羹	118.3	36.6	26.8	860
			白米120g	雞腿45g、滷包	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、紅蘿蔔5g	高麗菜90g、蒜碎3g	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
11	4月25日	二	米糕	無骨香雞排	肉燥滷蛋	涼拌小黃瓜	四神排骨湯	116.9	36.1	26.4	850
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	無骨香雞排45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	小黃瓜50g、洋菜15、紅白玉雙片15g、蒜碎3g	四神料15g、排骨15g				
11	4月26日	三	白飯	咖哩豬肉	柳葉魚	薑絲乃龍菜	雙冬湯	114.7	35.4	25.9	834
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	柳葉魚30g	薑絲少許、乃龍菜75g	冬菜2g、冬粉10g				
11	4月27日	四	鮭魚飯	三杯雞腿丁	韭菜炒蛋	枸杞地瓜葉	酸辣湯	117.2	36.2	26.5	852
			鮭魚10g、白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g、薑片5g	韭菜10g、蛋40g	地瓜葉75g、枸杞3g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
11	4月28日	五	紫米飯	糖醋咕啫肉	紅蘿蔔炒蛋	清炒空心菜	香菇雞湯	118.3	36.6	26.8	860
			紫米20g、白米100g	豬肉20g、青椒5g、洋蔥3g、鳳梨5g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	空心菜75g、蒜碎3g	香菇20g、雞肉20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
12	5月1日	一	白飯	蜜汁雞腿	洋蔥肉片	彩椒什錦菇	柴魚味噌豆腐湯	115.5	35.7	26.1	840
			白米120g	雞腿40g	肉片35g、洋蔥10g	三色椒15g、金針菇10g、香菇5g、大白菜10g	豆腐20g、海芽5g、柴魚0.3g、海味噌適量				
12	5月2日	二	日式炒麵	綜合鹹酥雞	粽子	奶黃包、芝麻包各半	菜頭排骨湯	118.3	36.6	26.8	860
			麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、薯條10g	粽子150g、醬油膏適量	奶黃包65g、芝麻包65g	排骨20g、菜頭25g				
12	5月3日	三	白飯	蒸豆腐鮮魚片	筍干焗肉	清炒空心菜	刺瓜魚丸湯	112.8	34.9	25.5	820
			白米120g	豆腐5g、鮮魚片30g	筍干15g、五花肉30g	空心菜75g、蒜碎3g	刺瓜10g、魚丸10g				
12	5月4日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	紅燒豆腐	茶葉蛋	小黃瓜炒袖珍菇	紅豆薏仁湯	114.8	35.5	26.0	835
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g	茶葉蛋1顆	小黃瓜35g、袖珍菇30g、紅蘿蔔片5g	紅豆20g、薏仁20g				
12	5月5日	五	胚芽飯	黑胡椒豬柳	肉末玉米粒	豆皮白菜滷	鮮菇湯	115.5	35.7	26.1	840
			白米120g、胚芽35g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	絞肉15g、玉米粒20g、紅蘿蔔丁5g、馬鈴薯丁15g	豆皮10g、大白菜50g、紅蘿蔔5g、香菇10g、扁魚適量	香菇10g、金針菇10g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
13	5月8日	一	白飯	迷迭香烤雞腿	瓜仔肉油豆腐	脆炒高麗菜	菜頭排骨湯	118.9	36.8	26.9	865
			白米120g	雞腿35g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g、鳥蛋20g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	排骨20g、菜頭25g				
13	5月9日	二	港式炒飯	香酥花枝排	翡翠蒸蛋	開陽白菜	酸辣湯	114.7	35.4	25.9	834
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	花枝排50g	翡翠5g、蛋40g	蝦米3g、大白菜65g、紅蘿蔔片5g、木耳絲5g、扁魚適量	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
13	5月10日	三	白飯	烤豬排	蕃茄豆腐炒蛋	蒜炒空心菜	山藥雞湯	116.9	36.1	26.4	850
			白米120g	豬排45g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	空心菜75g、蒜碎3g	山藥20g、雞肉20g				
13	2017/5/11 段考	四	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	0.0	0.0	0.0	
			#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A				
13	5月12日	五	燕麥飯	糖醋溜魚條	咖哩黃金魚蛋	四季豆燒肉	冬菜鴨肉冬粉湯	116.9	36.1	26.4	850
			白米120g、燕麥35g	虱目魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	四季豆25g、肉片15g	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
14	5月15日	一	白飯	酸菜白肉	客家小炒	薑絲乃龍菜	香菇肉羹清湯	96.0	31.0	24.0	724
			白米120g	豬肉片30g、大白菜20g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	薑絲少許、乃龍菜75g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
14	5月16日	二	日式炒烏龍麵	無骨香雞排	烤番薯	金沙絲瓜	芋頭西米露	117.0	30.0	23.0	795
			烏龍麵150g、高麗菜10g、洋蔥絲10g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g、肉絲5g	無骨香雞排45g	番薯35g(每人一條)	絲瓜40g、鹹蛋10g	芋頭25g、西米露20g				
14	5月17日	三	白飯	烤豬排	肉燥滷蛋	高麗菜炒培根	紫菜虱目魚丸湯	95.0	34.0	27.5	764
			白米120g	豬排45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	高麗菜65g、培根20g	紫菜15g、虱目魚丸15g				
14	5月18日	四 蔬食	炒板條	嫩蛋杏鮑菇	素滷味	枸杞地瓜葉	奶香玉米濃湯	104.0	30.0	22.0	734
			米板條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、香菇10g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅蘿蔔絲3g	海帶15g、豆干15g、海苔糕10g、白蘿蔔10g、甜不辣10g	地瓜葉75g、枸杞3g	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
14	5月19日	五	小米飯	糖醋溜魚條	洋蔥炒蛋	雙色花椰菜	冬瓜排骨湯	96.0	31.0	25.0	733
			白米120g、小米35g	虱目魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	蛋30g、洋蔥25g	白花椰菜35g、綠花椰菜35g	排骨20g、冬瓜20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
15	5月22日	一	白飯	炸豬排	鮑菇什錦豆腐	蒜炒空心菜	虱目魚皮魚肉湯	96.0	34.0	27.0	763
			白米120g	豬排45g	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、紅蘿蔔5g	空心菜75g、蒜碎3g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
15	5月23日	二	粽子	韓式燒肉	紅蘿蔔炒蛋	薑絲耐龍菜	丁香味噌湯	55.0	22.0	23.0	515
			粽子150g、醬油膏適量	豬肉片15-25g、大白菜10g、泡菜10g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	耐龍菜90	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
15	5月24日	三	白飯	柳葉魚	瓜仔肉油豆腐	菇扒青江菜	香菇雞湯	95.0	32.0	25.0	733
			白米120g	柳葉魚30g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g、烏蛋20g	青江菜60g、香菇片15g、紅蘿蔔片5g	香菇20g、雞肉20g				
15	5月25日	四	香鬆飯	迷迭香烤雞腿	肉燥蒸蛋	豆薯三色	翡翠珍珠羹	98.0	35.0	27.0	775
			香鬆10g、白米120g	雞腿35g	液蛋35g、肉燥5g	豆薯絲80g、紅蘿蔔絲10g、木耳絲10g	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
15	5月26日	五	五穀飯	宮保雞丁	薑炒海帶芽	鮮香菇炒油菜	菜頭虱目魚丸湯	98.0	30.0	21.0	701
			白米110g、五穀料20g	雞腿丁50g、筍丁5g、洋蔥丁5g、甜椒5g	海帶芽60g、薑絲3g	油菜60g、香菇片15g	白蘿蔔20g、虱目魚丸10g、芹菜2g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
16	2017/5/30 端午節	二									
16	5月31日	三	白飯	蒸豆腐鮮魚片	燒肉芥蘭	豆皮白菜滷	山藥燉排骨	114.0	33.0	25.0	813
			白米120g	豆腐5g、鮮魚片30g	肉片20g、芥蘭35g	豆皮10g、大白菜50g、紅蘿蔔5g、香菇10g、扁魚適量	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
16	6月1日	四 蔬食	金瓜米粉	素關東煮	三色蛋	清炒青花椰菜	珍珠奶茶	113.0	26.0	19.0	727
			米粉150g、高麗菜20g、金瓜絲10g、木耳絲5g、香菇5g	白蘿蔔10g、海帶10g、玉米10g、甜不辣10g、油豆腐5g、海苔糕10g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	青花椰菜60g、紅蘿蔔5g	紅茶、珍珠、奶茶粉				
16	6月2日	五	地瓜飯	紅燒豬排	蒜香海根	脆炒高麗菜	冬菜鴨肉冬粉湯	101.0	32.0	24.0	748
			白米120g、地瓜20g	豬排55g、蔥2g	海根45g、蒜頭	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
16	6月3日	六	白飯	迷迭香烤雞腿	咖哩黃金魚蛋	蒜炒絲瓜	酸辣湯	103.0	32.0	24.0	756
			白米120g	雞腿35g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	絲瓜40g、袖珍菇15g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
17	6月5日	一	白飯	泰式酸甜魚柳	菜脯炒蛋	蒜香油菜	鮮筍排骨湯	95.0	32.0	25.0	733
			白米120g	虱目魚條40g、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	菜脯5g、蛋35g	油菜75g、蒜碎3g	鮮筍片20g、排骨15g				
17	6月6日	二	茄汁義大利麵	啦啦雞排	繽紛花椰菜	薯條	南瓜濃湯	107.0	30.0	24.0	764
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	卡拉胸排45g	青花菜75g、魚板絲5g	地瓜薯條40g另備梅粉	南瓜10g、馬鈴薯20g、蛋20g				
17	2017/6/7 畢業典禮	三									
17	6月8日	四	白飯	三杯雞腿丁	冬瓜燒肉片	三絲高麗菜	虱目魚皮魚肉湯	96.0	31.0	24.0	724
			白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g薑片5g	肉片20g、冬瓜20g	高麗菜50g、木耳絲10g、紅蘿蔔絲15g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
17	6月9日	五	麥片飯	高昇排骨	咖哩白花椰菜+百頁豆腐	蒜炒空心菜	鳳梨苦瓜雞湯	98.0	31.0	24.0	732
			麥片20g、白米110g	排骨45g、豆干丁10g、杏鮑菇10g	白花椰菜40g、百頁豆腐20g、咖哩適量	空心菜75g、蒜碎3g	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
18	6月12日	一	白飯	烤雞腿	肉燥蒸蛋	雙色青花菜	刺瓜魚丸湯	95.0	34.0	26.0	750
			白米120g	雞腿45g	液蛋35g、肉燥5g	白花菜20g、青花菜20g、紅蘿蔔5g	刺瓜10g、魚丸10g				
18	6月13日	二	港式炒飯	鐵路豬排	冬瓜滷海結麵輪	玉米炒蛋	柴魚味噌豆腐湯	96.0	34.0	27.0	763
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	豬排45g	冬瓜10g、海結10g、麵輪15g	玉米粒20g、液蛋20g	豆腐20g、海芽5g、柴魚0.3g、海味噌適量				
18	6月14日	三	白飯	柳葉魚	家常板豆腐	脆炒高麗菜	鮮筍雞湯	95.0	31.0	25.0	729
			白米120g	柳葉魚30g	絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	高麗菜70g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
18	6月15日	四	焗烤鮮蔬飯	素麻辣燙	海芽炒蛋	薯條	玉米濃湯	110.0	31.0	26.0	798
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	高麗菜20g、火鍋料15g、白蘿蔔15g、凍豆腐10g、海苔糕10g	海芽10g、蛋40g	地瓜薯條40g另備梅粉	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
18	6月16日	五	胚芽飯	咖哩雞	回鍋肉	三絲高麗菜	綠豆地瓜湯	110.0	33.0	25.0	797
			白米120g、胚芽35g	雞肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g	三層肉片30g(不要太肥)、青椒5g、豆干10g、紅椒5g	高麗菜50g、木耳絲10g、紅蘿蔔絲15g	綠豆20g、地瓜20g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
19	6月19日	一	白飯	蔥爆魚柳	客家小炒	玉米馬鈴薯丁	香菇雞湯	95.0	33.0	27.0	755
			白米120g	虱目魚條40g、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	玉米15g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g、毛豆10g	香菇20g、雞肉20g				
19	6月20日	二	炒意麵	綜合鹹酥雞	奶黃包、芝麻包各半	雙菇青花菜	酸辣湯	118.0	32.0	24.0	816
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅蘿蔔絲5g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、杏鮑菇10g	奶黃包65g、芝麻包65g	袖珍菇20g、鮑魚菇20g、青花菜25g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
19	6月21日	三	白飯	迷迭香烤雞腿	蕃茄豆腐炒蛋	銀芽三絲	四神排骨湯	114.0	33.0	26.0	822
			白米120g	雞腿35g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	豆芽菜50g、木耳10g、紅蘿蔔10g	四神料15g、排骨15g				
19	6月22日	四	芝麻飯	炸豬排	回鍋肉高麗菜	涼拌黑胡椒毛豆莢	紫菜蛋花湯	96.0	32.0	26.0	746
			白米120g、芝麻5g	豬排45g	三層肉片30g、豆干10g、高麗菜10g、洋蔥片10g	毛豆莢60g	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許				
19	6月23日	五	白紫米雙拼飯	南瓜豬肉壽喜燒	玉米炒蛋	三絲高麗菜	菜頭虱目魚丸湯	104.0	33.0	26.0	782
			紫米30g、白米90g	五花肉片30g、南瓜10g、香菇10g、蔥花5g、洋蔥5g	雞蛋30g、玉米20g	高麗菜50g、木耳絲10g、紅蘿蔔絲15g	白蘿蔔20g、虱目魚丸10g、芹菜2g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
20	6月26日	一	白飯	三杯雞腿丁	燒肉大白菜	三色蛋	南瓜玉米濃湯	98.0	33.0	25.0	749
			白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g、薑片5g	豬肉片15-20g、大白菜50g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	南瓜15g、玉米15g、馬鈴薯15g、綠豆子5g				
20	6月27日	二	焗烤飯	雞塊+薯餅	雙色花椰菜	洋蔥炒蛋	冬瓜檸檬珍珠	111.0	30.0	25.0	789
			白米100g、絞肉10g、三色豆5g、洋蔥5g、彩椒5g、起司10g	雞塊30g、薯餅30g	白花椰菜35g、綠花椰菜35g	蛋30g、洋蔥25g	冬瓜露20g、珍珠20g、檸檬5g				
20	2017/6/28 暑期	三									