

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	<b>3</b> 糙米飯 醬爆肉丁 炒玉米熱狗 香菇青江菜 蔬菜羹 白果 全穀根莖(份) 6.6 魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 3 水果(份) 0.5 水奶類(份) 總熱量(大卡) 845	<b>4</b> ★ 燕麥飯 仁燻干豆包 清燻三色蛋 蒸二香油菜 菇香蘿蔔湯 牛蒡香 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3 水果(份) 1.5 水奶類(份) 總熱量(大卡) 855	<b>5</b> 燕麥飯 ◎蒸蒜茸多利魚丁 小黃瓜肉絲 開陽大頭菜 海芽蛋花湯 柳丁 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3 水果(份) 1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 834	<b>6</b> 大麥飯 茶滷雞腿*1 香滷蛤蜊 絲魚山東白菜 柴魚白菜 燕麥八寶湯圓 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.4 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3 水果(份) 水奶類(份) 總熱量(大卡) 870	<b>7</b> 日式丼飯 (蛋、高麗菜絲、洋蔥絲) ※日式炸豬排*1 胡麻花椰菜 冬瓜雞湯 全穀根莖(份) 6.7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.1 油脂(份) 3 水果(份) 水奶類(份) 總熱量(大卡) 824	1/8
9	<b>10</b> 紫米飯 三杯鮑魚丁 ◎番茄高麗菜 木耳龍骨湯 木薯 全穀根莖(份) 6.5 魚肉蛋(份) 2.8 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3 水果(份) 水奶類(份) 總熱量(大卡) 827	<b>11</b> 燕麥飯 仁膳薑母鴨 青紅椒炒肉絲 破子冬菇湯 紫菜金菇 柑橘 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.9 油脂(份) 3 水果(份) 1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 855	<b>12</b> 糙米飯 油燻肉捲*1 高麗菜炒小白菜 鴻喜菇炒小肉 蒜頭雞 葡萄 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.8 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3 水果(份) 1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 853	<b>13</b> 蕎麥飯 ※鹹酥雞 ◎玉米豆腐 炒大陸菜 無菁骨湯 聖女番茄 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.8 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3 水果(份) 1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 853	<b>14</b> 麵疙瘩 (肉絲、香菇、蝦米、高麗菜、木耳、青蒜) 豬肉餡餅*2 蔥香滷味 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.7 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3.5 水果(份) 1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 861	15
16	<b>17</b> 大麥飯 壽喜肉燒 日式蒸蛋 紅嘴綠鸚哥 酸菜鴨 柳丁 全穀根莖(份) 6.4 魚肉蛋(份) 2.7 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 2.5 水果(份) 1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 868	<b>18</b> 燕麥飯 宮保雞丁 黃瓜魚柳 非菜銀芽 四神骨湯 葡萄 全穀根莖(份) 6.3 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3.2 水果(份) 0.8 水奶類(份) 總熱量(大卡) 849	<b>19</b> 燕麥飯 陳皮鴨 ◎雪裡紅 燒豆腐 燻炒花椰菜 南瓜濃湯 全穀根莖(份) 6.4 魚肉蛋(份) 2.7 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 3 水果(份) 0.1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 854	<b>20</b> ★ 五穀米飯 三杯百頁 葡汁焗時蔬 紅燒大白菜 素味噌湯 芭樂 全穀根莖(份) 6.4 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3.5 水果(份) 0.8 水奶類(份) 總熱量(大卡) 853	<b>21</b> 客家鹹稀飯 (絞肉、芋頭、香菇、芹菜、紅蔥頭、紅米、蝦米) 酸菜包*1 丁香豆干 低脂鮮奶 全穀根莖(份) 5.5 魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.1 油脂(份) 3.5 水果(份) 0.83 水奶類(份) 總熱量(大卡) 836	22
23	<b>24</b> 白米飯 ※柳葉魚*3 客家封高麗菜 清炒青江菜 玉米龍骨湯 全穀根莖(份) 6.7 魚肉蛋(份) 2.4 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 3.5 水果(份) 水奶類(份) 總熱量(大卡) 825	<b>25</b> 麥片飯 蔥油雞丁 海味三絲 蒜香波菜 羅蔔黑輪湯 柑橘 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3 水果(份) 1 水奶類(份) 總熱量(大卡) 843	<b>26</b> 大麥飯 家常滷肉燥 園鮮蔬苜蓿湯 魚露菜蛋花湯 紫菜番茄 聖女 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.1 油脂(份) 3 水果(份) 0.5 水奶類(份) 總熱量(大卡) 849	<b>27</b> 胚米飯 ※炸三節翅*1 酸菜炒麵腸 蝦高麗菜湯 黃瓜貢丸 芭樂 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3.2 水果(份) 0.8 水奶類(份) 總熱量(大卡) 865	<b>28</b> 哨子乾麵 (絞肉、洋蔥、番茄、粟脯、蛋) 黑糖芝麻包*1 蠔汁拌芥蘭 紅豆燒仙草 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.4 蔬菜(份) 1.5 油脂(份) 3.5 水果(份) 水奶類(份) 總熱量(大卡) 845	29
30						

備註：◎表此道菜食材之板豆腐採用非基因改造 (Non-GMO) 黃豆所製成。※表此道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色。

★ 表蔬食日    🐟 表含海鮮成分