

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (千卡)
								醣類	蛋白質	脂肪	水果	油脂	乳品	
1	三	糙米飯	京醬豬柳	鍋燒白菜	有機蔬菜	米苔目鹹湯	水果	4.7	2.5	1.5	1	2.4	0	722
			炒/豬柳,小黃瓜,彩椒,洋葱,甜麵醬,黑豆醬	燒/大白菜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲,炒茶葉	有機菜	煮/米苔目,豬蹄肉,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭								
2	四	蕎麥飯	白醬草菇燉雞	玉米花菜	青菜	筍片排骨湯	堅果包	4.6	2.5	1.6	0	2.5	0	662
			煮/雞腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,蘑菇罐頭,洋葱,幼粉,玉米乳香粉,義大利香料	炒/青花菜,玉米粒,豬絞肉,蒜頭	季節時蔬	煮/筍片,排骨丁,紅蔥								
3	五	小米飯	紅燒豆腐煲	番茄燉蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	蔬食日	4.8	2.2	1.2	0	2.3	0	635
			煮/板豆腐,洋葱,胡蘿蔔,生薑絲	炒/雞蛋,番茄,蔥花	有機菜	煮/地瓜,芋圓								
中秋節快樂														
7	二	義式紅醬螺旋麵	檸檬雞翅	義式風味時蔬	青菜	海鮮羅宋湯	優酪乳	4.5	2.7	1.7	0	2.6	1	827
		煮/螺旋麵,番茄,豬絞肉,玉米粒,洋葱,義大利香料	蒸/檸檬雞翅	煮/青花菜,培根,彩椒,胡蘿蔔,義大利香料	季節時蔬	煮/番茄,馬鈴薯,洋葱,蝦仁,月桂葉								
8	三	燕麥飯	海苔油甘魚片	芋芋燜肉末	有機蔬菜	紫香白菜雞湯	水果	4.6	2.6	1.3	1	2.7	0	731
			炸/油甘魚片,海苔粉	煮/馬鈴薯,豬絞肉,洋葱,毛豆仁	有機菜	煮/大白菜,雞腿丁,胡蘿蔔,紫菜粉,蔥花								
9	四	麥片飯	蔥爆沙茶炒肉片	雜菜粉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	堅果包 黃豆奶	4.6	2.5	1.5	0	2.7	0	669
			炒/豬肉片,洋葱,胡蘿蔔,豆干片,沙茶醬,蔥段	炒/黃豆芽,胡蘿蔔,木耳絲,豬肉絲,冬粉,白芝麻	有機菜	煮/玉米粒,排骨丁,枸杞								
雙十節快樂														
13	一	白米飯	椰香咖哩豬	針菇燴冬瓜	有機蔬菜	味噌番茄凍腐湯		4.6	2.5	1.7	0	2.5	0	665
			煮/豬肉片,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿	炒/冬瓜,豬絞肉,金針菇,蝦皮	有機菜	煮/番茄,海帶芽,凍豆腐,味噌,豬大骨,蔥花								
14	二	農家蛋炒飯	酥脆雞排	五福彩絲	青菜	紫菜肉片湯	乳品	4.5	2.6	1.6	0	2.7	1	822
		炒/豬絞肉,玉米粒,高麗菜,雞蛋,胡蘿蔔,火腿丁,蔥花	炸/香酥肉排	炒/豆芽菜,豬肉絲,木耳絲,彩椒,胡蘿蔔	季節時蔬	煮/紫菜,豬肉片								
15	三	糙米飯	南瓜燉雞	豆瓣鮑魚干絲	有機蔬菜	肉骨茶	水果	4.6	2.6	1.4	1	2.5	0	725
			燒/雞腿丁,洋葱,南瓜,白芝麻	煮/白干絲,芹菜,胡蘿蔔,鮑魚絲	有機菜	煮/白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包								
16	四	五穀飯	椒鹽魚丁	白菜滷	青菜	四神湯	堅果包	4.6	2.7	1.4	0	2.7	0	681
			炸/生鮮魚丁,地瓜,百頁豆腐,九層塔,蒜頭,胡椒鹽	滷/大白菜,鮑魚,豬肉絲,胡蘿蔔,木耳絲,蝦米	季節時蔬	煮/排骨丁,大薯仁,四神湯包								
17	五	蔬食特餐	香椿什錦炒麵	香鬆蒸蛋	有機蔬菜	綠豆燕麥湯	蔬食日	4.8	2.2	1.1	0	2.2	0	628
			炒/香椿,豆芽菜,芹菜,胡蘿蔔,油片,生薑絲,香椿醬	蒸/雞蛋,香香鬆	有機菜	煮/綠豆,燕麥								
20	一	白米飯	義式香料雞	櫻花蝦高麗菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.6	2.5	1.4	0	2.4	0	653
			煮/雞腿丁,番茄,馬鈴薯,洋葱,義大利香料,迷迭香	炒/高麗菜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲,櫻花蝦	有機菜	煮/玉米粒,雞蛋,豬大骨,蔥花								
21	二	韓式拌飯	海苔丸子	醬滷麵輪	青菜	榨菜肉絲湯	優酪乳	4.5	2.6	1.7	0	2.7	1	824
		拌/豬肉絲,雞蛋,胡蘿蔔,小黃瓜,海帶芽,大白菜,白芝麻,海苔絲(極細),韓式辣椒粉,韓式辣椒醬,味噌,香蒜醬	炸/鮑魚丸,海苔絲,白芝麻	滷/白蘿蔔,鮑魚,豬肉片	季節時蔬	煮/榨菜絲,豬肉絲,蔥花								
22	三	小薏仁飯	台式肉燥油豆腐	刺瓜肉片	有機蔬菜	山藥蛤蜊雞湯	水果	4.6	2.5	1.5	1	2.4	0	715
			滷/豬絞肉,小三角油豆腐,洋葱,生薑絲	炒/大黃瓜,豬肉片,木耳絲,蝦皮	有機菜	煮/山藥,雞腿丁,蛤蜊								
23	四	紫米飯	腰果三杯雞	鐵板芽菜	青菜	海結排骨湯	堅果包	4.7	2.5	1.4	0	2.5	0	664
			煮/雞腿丁,小黃瓜,米血糕,老薑,九層塔,腰果	炒/豆芽菜,韭菜,豬肉絲,胡蘿蔔,黑胡椒粒	季節時蔬	煮/海帶結,排骨丁,紅蔥								
台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日補假														
27	一	白米飯	麻婆風味魚丁	皮蛋蒼蠅頭	有機蔬菜	蒲瓜排骨湯		4.5	2.5	1.5	0	2.7	0	662
			燒/生鮮魚丁,板豆腐,玉米粒,花椒粉	炒/小干丁,豬絞肉,黑豆豉,皮蛋,韭菜,辣椒	有機菜	煮/蒲瓜,排骨丁,枸杞								
28	二	蔬菜吻仔魚鹹粥	香酥雞腿	蘿蔔佃煮	青菜	奶黃包	乳品	4.7	2.6	1.4	0	2.4	1	817
		煮/高麗菜,豬絞肉,玉米粒,吻仔魚,雞蛋,芹菜	炸/生鮮雞腿	煮/白蘿蔔,海帶結,小四角油豆腐,熟豆粉,豬肉片	季節時蔬	蒸/奶黃包								
29	三	小米飯	茴香花生豬腳	田園小瓜	有機蔬菜	涼薯雞湯	水果	4.6	2.5	1.4	1	2.5	0	717
			滷/蹄丁,豬肉片,蔥干,熟花生	煮/小黃瓜,豬絞肉,胡蘿蔔,木耳絲	有機菜	煮/涼薯,雞腿丁								
30	四	燕麥飯	糖醋雞丁	塔香海草	青菜	絲瓜貢丸湯	堅果包	4.5	2.5	1.4	0	2.5	0	650
			炒/雞胸丁,彩椒,洋葱,鳳梨罐頭,白芝麻	炒/海草,豬肉絲,九層塔	季節時蔬	煮/絲瓜,貢丸,豬大骨,胡蘿蔔								
31	五	蕎麥飯	滷味拼盤	玉菜菇菇炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.3	1.2	0	2.3	0	642
			滷/大黑干,玉米粒,白蘿蔔	炒/雞蛋,高麗菜,蒜頭	有機菜	煮/芋頭,西米露,腳屎								

◎若食用魚料料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約,乳品每週提供1次;週一、週三和週五提供有機蔬菜。

◎依108/12/24會議,之後不開立蒸魚,生鮮魚片要用炸的,但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

◎含109年7月公告之11項過敏原(甲殼類、芒果、花生、含乳糖品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質、大豆、魚類、亞硫酸鹽類),屬特殊過敏體質者需特別注意。

◎含海鮮等相關製品,請廚房烹調時特別留意,並請屬海鮮類過敏體質者,用餐時請避開。