

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯		附餐	全雞雞腿	豆魚豆腐	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	白玉燒雞 雞肉, 蘿蔔-燒	肉末嫩腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	蝦香條豆 條豆, 蘿蔔, 蝦皮-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 龍骨, 蔬菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
2	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	蜜汁烤麩 烤麩, 洋蔥, 豬肉-燒	沙嗲洋芋蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	拌炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	標章蔬菜	芋頭米粉湯 米粉, 蔬菜, 芋頭		6.8	2.4	2.2	2.5	824	
5	一	白飯 白米	塔香菇菇雞 雞肉, 鮮菇, 九層塔-燒	小魚炒香干 豆干, 蔬菜, 小魚干-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 枸杞-煮	標章蔬菜	鮮筍排骨湯 竹筍, 龍骨		6.5	2.5	2.2	2.5	810	
6	二	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	莎莎醬雞茸 洋蔥, 雞絞肉, 番茄-煮	脆炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		6.7	2.5	2.1	2.5	822	
7	三	粉紅醬萵菇 義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	炙燒雞排 無骨雞排 X1-燒	鹽味金黃薯條 薯條 X4-炸	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋, 蔬菜		6.8	2.5	2.2	2.7	835	
8	四	小米飯 白米, 小米	和風燒鮮魚 鮮魚肉, 蔬菜, 小黃瓜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蒜香海根 海帶根, 蔬菜-炒	有機蔬菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	水果	6.6	2.4	2.2	2.6	814	
9	五	白飯 白米	烤雞翅 雞翅 X1-烤	肉燥油腐 油豆腐, 蘿蔔, 絞肉-滷	鮮蔬鮮筍 竹筍, 蔬菜-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄, 龍骨, 蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813	
12	一	芝麻飯 白米, 芝麻	馬鈴薯燉豬 豬肉, 洋芋-燉	日式筑前煮 竹筍, 雞肉, 茼蒿, 蔬菜-燒	海絲拌炒 海帶絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑		6.7	2.4	2.2	2.5	817	
13	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉, 鳳梨, 彩椒-燒	葵花子玉米蛋 雞蛋, 玉米, 葵花子-炒	皮絲白菜滷 大白菜, 豆皮, 蔬菜-滷	標章蔬菜	金茸三絲湯 金針菇, 蘿蔔, 肉絲		6.6	2.5	2.3	2.6	824	
14	三	招牌上海菜飯 白米, 綠色蔬菜, 鹹豬肉, 香菇	香滷豬排 豬排 X1-滷	炸QQ地瓜槌 地瓜槌 X2-炸	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	標章蔬菜	裙帶蛋花湯 雞蛋, 海芽, 青蔥		6.8	2.4	2.1	2.7	830	
15	四	白飯 白米	巧達雞肉 雞肉, 南瓜, 蔬菜, 青豆-燉	海山醬滷味 黑干, 蘿蔔, 肉片-滷	韭菜銀芽 豆芽菜, 蔬菜, 韭菜-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 肉絲	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817	
16	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	醬淋鮮魚排 鮮魚排 X1-燒	墨西哥香料雞 洋芋, 雞肉, 墨西哥香料-煮	豆酥長豆 長豆, 蔬菜, 豆酥-炒	標章蔬菜	牛蒡雞湯 結頭菜, 雞肉, 牛蒡		6.6	2.5	2.2	2.5	817	
19	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	海結滷味 海帶結, 蘿蔔, 花生-煮	標章蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.4	820	
20	二	糙米飯 白米, 糙米	芝麻照燒豬 豬肉, 蘿蔔, 芝麻-燒	雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 蔬菜-煮	金菇炒筍 竹筍, 蔬菜, 金針菇-炒	標章蔬菜	南瓜鮮雞湯 南瓜, 雞肉, 蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813	
21	三	茄汁肉醬螺旋麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	避風塘鮮魚丁 鮮魚肉, 地瓜, 洋芋-炸	鮮肉小餡餅 小餡餅 X2-烤	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	西式濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		6.6	2.5	2.2	2.6	817	
22	四	燕麥飯 白米, 燕麥	烤豬排 豬排 X1-烤	雞肉親子丼 洋蔥, 雞肉, 雞蛋, 蔬菜-煮	開陽時瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蝦米-煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 鮮菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
23	五	白飯 白米	筍燒雞丁 雞肉, 竹筍, 蔬菜-燒	瓜仔干丁 豆干丁, 豬肉, 脆瓜-煮	蔬炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	洋芋肉茸湯 洋芋, 絞肉, 枸杞		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
26	一	紅藜小麥飯 白米, 紅藜麥, 小麥	泡菜燒豬 豬肉, 自製泡菜, 金針菇-燒	炸香酥鮮魚條 鮮魚條 X2-炸	彩蔬燒瓜 鮮瓜, 蔬菜-煮	標章蔬菜	麵線羹 麵線, 肉絲, 蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.5	824	
27	二	白飯 白米	義式鮮茄雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燒	柴香黃金魚蛋 黃金魚蛋, 蘿蔔, 青豆-煮	三杯海根 海帶根, 九層塔-炒	標章蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 龍骨		6.5	2.4	2.2	2.5	803	
28	三	栗香肉絲油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 栗子	香烤里肌肉排 豬排 X1-烤	鷹嘴豆四方干 四方干, 鮮菇, 鷹嘴豆-燒	芽菜彩絲 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.5	2.1	2.7	831	
29	四	白飯 白米	BBQ 雞排 雞排 X1-烤	泰式打拋粉絲煲 洋蔥, 粉絲, 絞肉, 九層塔-炒	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 味噌	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824	