

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 有 益 | 湯品 | 價目 | 上 午 時 段 | 中 午 時 段 | 晚 午 時 段 | 晚 午 時 段 | 晚 午 時 段 |
|----|-----|--|--|--|--|--------|--|------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 | 二 | 日式炒烏龍 <small>雞+豬肉+時蔬</small> | 醬燒豬排X1 <small>豬排-滷</small> | 芝麻包X1 <small>芝麻包X1-蒸</small> | 脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small> | 認證蔬菜 | 味噌海芽湯 <small>豆腐+海帶芽+時蔬</small> | | 6.9 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 7.8 |
| 2 | 三 | 有機白飯 <small>有機米</small> | 腰果嫩雞 <small>雞丁+地瓜+腰果-炒</small> | 沙茶赤肉羹 <small>大白菜+豬肉+香菇-煮</small> | 雙色花椰 <small>花椰+時蔬-炒</small> | 有機蔬菜 | 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨</small> | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 7.8 |
| 3 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | 咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 元氣黑輪X1 <small>▲黑輪X1-煮</small> | 金菇三絲 <small>金針菇+時蔬-煮</small> | 有機蔬菜 | 奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽+麥茶</small> | | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 7.4 |
| 4 | 五 | 大麥飯 <small>白米+大麥</small> | 雞肉南蠻漬 <small>雞丁+洋蔥-燒</small> | 壽喜燒豆腐 <small>豆腐+時蔬+鰹醬-煮</small> | 韭菜豆芽 <small>豆芽菜+時蔬+韭菜-炒</small> | 有機蔬菜 | 關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米</small> | 水果 | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | |
| 7 | 一蔬食 | 蝦香肉絲油飯 <small>白米+糯米+芋頭+豬肉+香菇+蝦米</small> | 粉紅味噌關東煮 <small>油豆腐+時蔬-燒</small> | 芹香鵝蛋X2 <small>時蔬+鵝蛋X2+芹菜-煮</small> | 豆酥四季 <small>四季豆+豆酥-炒</small> | 認證蔬菜 | 客家米粉湯 <small>米粉+時蔬</small> | | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 6.0 |
| 8 | 二 | 燕麥飯 <small>白米+燕麥</small> | 焗烤白醬雞 <small>雞丁+馬鈴薯+南瓜+起司-烤</small> | 碳烤香腸X1 <small>◎香腸X1-烤</small> | 花生海結 <small>海帶結+時蔬+花生-滷</small> | 認證蔬菜 | 高山金針湯 <small>金針花+榨菜+豬大骨</small> | | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 6.0 |
| 9 | 三 | 有機白飯 <small>有機米</small> | 蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉柳+菇-炒</small> | 紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-炒</small> | 樹子黃瓜 <small>大黃瓜+樹子-煮</small> | 有機蔬菜 | 綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small> | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 7.8 |
| 10 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | ★炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small> | 竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉-炒</small> | 白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small> | 有機蔬菜 | 酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉+雞蛋</small> | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 6.0 |
| 11 | 五 | 芝麻飯 <small>白米+芝麻</small> | 韓式泡菜豬 <small>豬肉+泡菜-炒</small> | 醬燒魚塊X2 <small>魚塊X2-燒</small> | 野菜百頁 <small>花椰+百頁-炒</small> | 有機蔬菜 | 大醬湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small> | 水果 | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 7.2 |
| 14 | 一 | 地瓜飯 <small>白米+地瓜</small> | 照燒雞排X1 <small>雞排-燒</small> | 洋芋肉茸 <small>馬鈴薯+豬絞肉+青豆-炒</small> | 海芽三柳 <small>海帶芽+時蔬-炒</small> | 認證蔬菜 | 小魚味噌湯 <small>豆腐+時蔬+小魚乾</small> | | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 6.1 |
| 15 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | 筍乾扣肉 <small>豬肉+竹筍+梅干菜-煮</small> | 海山醬甜不辣X1 <small>▲甜不辣X1-燒</small> | 川耳白花 <small>白花椰+川耳+時蔬-炒</small> | 認證蔬菜 | 羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬+雞骨</small> | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 7.8 |
| 16 | 三 | 有機白飯 <small>有機米</small> | 梅醬燒雞 <small>雞丁+地瓜-燒</small> | 西魯肉 <small>大白菜+豬肉+雞蛋+蝦米-煮</small> | 柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬+柴魚-煮</small> | 有機蔬菜 | 巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small> | 水果 | 6.3 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 6.8 |
| 17 | 四 | 大麥飯 <small>白米+大麥</small> | 叉燒肉條X4 <small>豬肉條X4-燒</small> | 鵝蛋X1 米糕滷味 <small>▲米血糕+油豆腐+鵝蛋X1-滷</small> | 蒜炒有機高麗 <small>有機高麗菜+毛豆+時蔬-炒</small> | 認證蔬菜 | 地瓜雙圓甜湯 <small>地瓜+芋圓+地瓜圓</small> | | 6.2 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 6.0 |
| 18 | 五 | 蘑菇肉醬鐵板麵 <small>雞條+豬絞肉+蘑菇+時蔬</small> | ★香酥雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small> | 大溪黑干片 <small>豆干-滷</small> | 蝦香扁蒲 <small>扁蒲+時蔬+蝦米-炒</small> | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 <small>大白菜+時蔬+豬大骨+肉骨茶包</small> | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 7.8 |
| 21 | 一 | 什錦豬肉炒飯 <small>白米+豬肉+時蔬</small> | 花生豬腳 <small>豬肉+豬腳+花生-滷</small> | 鮮菇福州丸X1 <small>◎福州丸X1+時蔬-煮</small> | 碧綠花椰 <small>花椰+時蔬-炒</small> | 認證蔬菜 | 麵線羹 <small>麵線+時蔬</small> | | 6.2 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 6.0 |
| 22 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | ★鹹酥雞 <small>雞丁-炸</small> | 豚肉咖哩 <small>馬鈴薯+豬肉+時蔬-煮</small> | 芹香豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small> | 認證蔬菜 | 海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small> | | 6.3 | 2.6 | 2.6 | 2.8 | 6.2 |
| 23 | 三 | 有機白飯 <small>有機米</small> | 回鍋肉 <small>豬肉+時蔬-炒</small> | 紅麴醬雞肉串X1 <small>雞肉串X1-燒</small> | 乾煸四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small> | 有機蔬菜 | 竹筍雞湯 <small>竹筍+玉米+雞骨</small> | 水果 | 6.7 | 2.4 | 2.3 | 2.1 | 6.0 |
| 24 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | 筑前煮 <small>雞丁+時蔬-煮</small> | 和風肉醬 <small>豆薯+豬絞肉+時蔬-炒</small> | 鄉村粉絲 <small>粉絲+時蔬-炒</small> | 有機蔬菜 | 燒仙草 <small>綠豆+QQ圓+仙草液</small> | | 6.5 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 6.4 |
| 25 | 五 | 糙米飯 <small>白米+糙米</small> | 黑胡椒肉柳 <small>豬肉柳+時蔬-煮</small> | 蜜汁醬魚排X1 <small>魚排-燒</small> | 清炒黃瓜 <small>大黃瓜+時蔬-煮</small> | 有機蔬菜 | 味噌湯 <small>豆腐+時蔬</small> | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 7.4 |
| 28 | 一 | 大麥飯 <small>白米+大麥</small> | 麻油雞 <small>雞丁+時蔬-煮</small> | 客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small> | 沙茶海茸 <small>海茸-炒</small> | 認證蔬菜 | 結頭排骨湯 <small>結頭菜+時蔬+豬大骨</small> | 驗證豆漿 | 6.6 | 2.4 | 2.5 | 2.3 | 6.0 |
| 29 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | ◆豆瓣鮮魚排X1 <small>魚排-燒</small> | 菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small> | 香菇竹筍 <small>竹筍+時蔬-炒</small> | 認證蔬菜 | 摩摩喳喳 <small>芋頭+地瓜+西谷米</small> | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 7.8 |
| 30 | 三 | 嘉義雞滷飯 <small>有機白米+雞肉+豬肉</small> | ★炸豬排X1 <small>豬排-炸</small> | 照燒油豆腐 <small>油豆腐+時蔬+芝麻-煮</small> | 炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small> | 有機蔬菜 | 昆布黃芽湯 <small>海帶+黃豆芽+雞骨</small> | 水果 | 6.3 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 6.8 |

| 食材分析(單位:次/月) | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|------|----|----|--------|----|------------|------|------|------|----|
| 主菜種類 ◆表三章一Q新制認證水產品 | | | | | 主菜食材特性 | | 副菜食材(加工食品) | | 其他分析 | | |
| 豆蛋製品 | | 魚/海鮮 | | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮 | 調理 | ◎魚肉類 | ▲其他 | ★油炸品 | 甜湯 |
| 1 | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 | 2 | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* 甲殼類及其製品、芒果及其製品、花生及其製品、牛奶、羊奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品，不適宜其過敏體質者食用。木苳莖未使用輻射污染食物。