

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	副餐	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
31	四	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉、白蘿蔔 滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米 炒	清炒高麗 高麗菜、彩椒 炒	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5.1	2.6	2.3	2.6	727
9/1	五	炒烏龍麵 麵、時蔬、豬肉	★酥炸魚X2 魚塊*2 炸	小黃瓜肉片 小黃瓜、豬肉、木耳 炒	南瓜馬鈴薯 洋芋、南瓜、毛豆仁 煮	大滷湯 大白菜、木耳		5.2	2.6	2.1	2.4	720
4	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥 炒	甜不辣關東煮 白蘿蔔、油豆腐、甜不辣*1 煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉、木耳 炒	絲瓜針菇湯 絲瓜、金針菇		5.1	2.5	2.2	2.5	712
5	二	雞肉飯 白米、雞肉	紐澳良雞排X1 雞排(X1)-烤	翡翠蒸蛋 雞蛋、青菜 蒸	脆炒筍丁 筍、菇、毛豆仁 炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	5.3	2.5	2.0	2.5	721
7	四	紅藜小米飯 白米、紅藜麥、小米	★避風塘翅小腿X2 翅小腿*2、櫻花蝦、花生、蒜 炸	肉燥玉米 玉米、豬肉、小黃瓜、貢丸*2 炒	白菜煮 大白菜、紅蘿蔔 煮	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋	水果	5.2	2.6	2.4	2.4	727
8	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	蠔汁豬排X1 豬排*1 燒	馬鈴薯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯 炒	蒲瓜炒肉 蒲瓜、豬肉、木耳 炒	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5.2	2.5	2.4	2.5	724
11	一	五穀飯 白米、五穀米	三杯魚 魚肉、鮑菇 炒	叉燒肉X3 豬肉切條*3 烤	肉燥敏豆 敏豆(菜豆)、豆干、豬肉、豆豉 煮	大白菜湯 大白菜、髮菜		5.3	2.6	2.3	2.5	736
12	二	白飯 白米	★排骨酥X3 豬肉*3 炸	番茄炒蛋 雞蛋、洋蔥、番茄 炒	鮮菇高麗 高麗菜、紅蘿蔔、菇 煮	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋	水果	5.1	2.6	2.1	2.4	713
14	四	肉絲炒飯 白米、豬肉、玉米	醬燒豬排X1 豬排*1 燒	花枝丸X2 花枝魷魚丸*2 烤	木須花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	黃瓜雞湯 黃瓜、雞骨	水果	5.0	2.5	2.3	2.5	708
15	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥油雞排X1 雞排*1 燒	韓式泡菜豬 白菜、豬肉、泡菜 煮	鮮菇冬瓜 冬瓜、菇 煮	薏仁排骨湯 洋薏仁、湯排		5.1	2.5	2.1	2.6	714
18	一	糙米飯 白米、糙米	醬滷豬肉 豬肉、筍 滷	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米 蒸	豆皮高麗 高麗菜、豆皮 炒	羅宋湯 番茄、洋芋		5.1	2.5	2.1	2.7	719
19	二	茄汁義大利麵 麵、玉米、豬肉、番茄	烤雞排X1 雞排(X1) 烤	地瓜薯條X3 地瓜切條*3 烤	肉片白菜 白菜、豬肉、紅蘿蔔 煮	味噌湯 雞蛋、洋蔥、海帶芽、味噌	水果	5.0	2.5	2.1	2.5	703
21	四	燕麥飯 白米、燕麥	★炸雞翅X1 雞翅*1 炸	貢丸黑干滷味 黑豆干、貢丸*2、紅蘿蔔 滷	川耳花椰 花椰菜、木耳 炒	肉骨茶湯 豆薯、金針菇、湯排	水果	5.0	2.6	2.3	2.4	711
22	五	白飯 白米	甜醬油豬排X1 豬排(X1)-燒	貴妃燒雞 油豆腐、雞肉、海山醬 燒	炒絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔 炒	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔		5.1	2.6	2.5	2.4	723
23	六	薏仁飯 白米、洋薏仁	蒲瓜炒雞 雞肉、蒲瓜 炒	麻婆蒸蛋 雞蛋、豬肉 蒸	咖哩粉絲 冬粉、豆芽菜、木耳、咖哩 煮	南瓜排骨湯 南瓜、湯排		5.4	2.5	2.4	2.5	738
25	一	滷肉飯 白米、豬肉	★鹽酥雞X2 雞肉*2、地瓜 炸	蔥燒油腐 油豆腐、木耳、燒	菜豆炒筍 筍、菜豆 炒	米粉湯 高麗菜、米粉、豬肉	豆奶	5.1	2.6	2.3	2.5	722
26	二	小米飯 白米、小米	薑汁燒魚 魚肉、豆腐 燒	蒸地瓜X1 地瓜(顆)*1 蒸	肉片花椰 花椰菜、豬肉、彩椒 炒	海芽針菇湯 金針菇、海帶芽	水果	5.1	2.6	2.1	2.4	713
28	四	麥片飯 白米、麥片	香烤翅腿X2 翅小腿*2、豆干 烤	肉末蒲瓜 蒲瓜、豬肉 炒	蒜味高麗 高麗菜、彩椒 炒	青菜蛋花湯 青菜、雞蛋	水果	5.2	2.5	2.3	2.6	726
29	五	中秋節連假										