

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 穀類	豆類 肉類	蔬菜	油脂 糖類	熱量	
5/1	五	白飯	沙茶肉片 豬肉蔬菜<炒>	蔥燒天婦羅 天婦羅蔬菜<燒>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜冬粉<煮>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐		4.7	2.4	2.4	2.3	733
5/4	一	燒肉 炒飯條	香烤雞腿 雞腿<烤>	豬肉餡餅 豬肉餡餅<煎>	芋頭白菜 白菜蔬菜芋頭<煮>	綠蔬 沙茶肉羹湯 肉羹高麗菜	水果	4.7	2.4	2.4	2.3	733
5/5	二	海苔 香鬆飯	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	香菇油豆腐 非基改油豆腐蔬菜<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機 紫菜蛋花湯 雞蛋紫菜	保久乳	4.7	2.4	2.3	2.4	735
5/6	三	五穀飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	蒲燒鯛魚 鯛魚<燒>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<炒>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨		4.6	2.3	2.4	2.5	667
5/7	四	麥片飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	高昇排骨 排骨<滷>	蔬燒粉絲 高麗菜冬粉<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
5/8	五	白飯	炸雞排 雞排<炸>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	綠蔬 蘑菇洋芋湯 蘑菇洋芋		4.6	2.4	2.0	2.3	656
5/11	一	雞肉飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	海苔章魚燒x2 章魚燒<燒>	啾啾玉米 非基改玉米蔬菜<煮>	綠蔬 冬瓜雞湯 冬瓜帶骨雞塊	牛奶	4.6	2.3	2.4	2.5	727
5/12	二	白飯	洋蔥雞丁 雞胸塊<過油-燒>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	炒高麗菜 高麗菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
5/13	三	雜糧飯	叉燒肉 豬肉<燒>	三杯雞 雞胸塊米血丁<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳<煮>	綠蔬 竹筍排骨湯 竹筍排骨		4.6	2.3	2.4	2.4	663
5/14	四	燕麥飯	炸雞腿 雞腿<炸>	蔥爆肉片 豬肉非基改豆干<炒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 米粉湯 米粉蔬菜	水果	4.6	2.3	2.4	2.3	718
5/15	五	胚芽飯	奶香燉豬 豬肉洋芋<燉>	菲力雞排 雞排<燒>	豆薯長豆 長豆豆薯<炒>	綠蔬 玉米段排骨湯 排骨玉米段		4.7	2.3	2.4	2.5	674
5/18	一	糙米飯	烤雞腿排 雞腿排<烤>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	炒冬粉 白菜冬粉<煮>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
5/19	二	肉醬 義大利麵	香烤豬柳條 豬肉<烤>	烤地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	菇炒花椰 花椰菜蔬菜<炒>	有機 玉米湯 非基改玉米雞蛋	優酪乳	4.7	2.3	2.4	2.5	674
5/20	三	五穀飯	泡菜豬排 豬排泡菜<燒>	塔香豆干 非基改豆干九層塔杏鮑菇<燒>	筍香鮮蔬 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 蔬菜非基改豆腐		4.5	2.2	2.4	2.3	704
5/21	四	芝麻飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	BBQ翅小腿 翅小腿<燒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 油蔥魷魚羹湯 油蔥酥魷魚羹蔬菜	水果	4.6	2.4	2.4	2.5	675
5/22	五	白飯	鐵板肉片 豬肉蔬菜<炒>	柳葉魚x2 柳葉魚<炸>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.5	2.3	2.2	2.4	711
5/25	一	鐵板麵	滷豬排 豬排<滷>	沙嗲魚丁 水滷魚蔬菜<燒>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	保久乳	4.6	2.3	2.4	2.4	723
5/26	二	白飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	五香雞捲 雞捲<炸>	白菜滷 非基改豆皮白菜蔬菜<煮>	有機 味噌海芽湯 海帶芽	水果	4.7	2.3	2.4	2.5	674
5/27	三	燕麥飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<過油-燒>	芝麻海結 芝麻海帶結<煮>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		4.5	2.2	2.4	2.3	704
5/28	四	胚芽飯	家常滷肉 豬肉非基改豆干<滷>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.6	2.4	2.4	2.5	675
5/29	五	白飯	迷迭香雞排 雞排<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蒜香麵線湯 麵線蔬菜		4.5	2.3	2.2	2.4	711