

| 日 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 備註 | 全日 總熱 量(大 卡) | 主菜 內 含(大 卡) | 副菜 一(大 卡) | 副菜 二(大 卡) | 湯品 (大 卡) | 水果 (大 卡) |
|----|---|--------|--------------------|---------------------|-------------------|----------|-------------------|------------|-----------------------|----------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| 1 | 二 | 胚芽飯 | 三杯雞 雞肉+蔬菜-煮 | 烤薯瓣X3 薯瓣-烤 | 白菜什錦 白菜+蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 冬瓜鮮蔬湯 冬瓜+蔬菜 | 水果+ 豆漿 | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 753.5 | |
| 2 | 三 | 翡翠炒飯 | 酥炸魚排X1 魚排-炸 | 和風燒雞 雞肉+翅丁+油麻-燒 | 香炒黃豆芽 黃豆芽+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 麵線羹 麵線+蔬菜 | | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.8 | 763 | |
| 3 | 四 | 五穀飯 | 糖醋雞球 雞肉+蔬菜-煮 | 筍香豬肉 筍+豬肉+蔬菜-煮 | 開陽鮮瓜 瓜果+蝦米-煮 | 履歷 蔬菜 | 錦菇蔬菜湯 蔬菜+菇 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 753.5 | |
| 4 | 五 | 薏仁飯 | 麻油燒豬 豬肉+蔬菜-燒 | 鮮茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮 | 熱炒高麗 高麗+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨 | | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.8 | 763 | |
| 7 | 一 | 小米飯 | 烤雞排X1 雞排-烤 | 南瓜炒蛋 南瓜+蛋+蔬菜-炒 | 豆醬脆筍 筍+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 裙帶海芽湯 海芽+薑 | 優酪乳 | 5.5 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 754.5 | |
| 8 | 二 | 胚芽飯 | 咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮 | 可樂餅X1 奶油布丁酥-炸 | 蒜炒花椰 花椰+蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 白玉味噌湯 蘿蔔+豆腐 | 水果 | 5.6 | 2.7 | 2.4 | 2.9 | 785 | |
| 9 | 三 | 白飯 | 泡菜雞 雞肉+蔬菜-煮 | 豬肉鍋貼X2 鍋貼-蒸 | 燴炒薯片 豆薯+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 南瓜湯 南瓜+蔬菜 | | 5.6 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 771 | |
| 10 | 四 | 肉醬義大利麵 | 五香豬排X1 豬排-煮 | 糖醋凍腐雞 凍腐+翅丁+蔬菜-煮 | 脆炒條豆 蔬菜+條豆-炒 | 履歷 蔬菜 | 巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋 | 水果 | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.9 | 775.5 | |
| 11 | 五 | 五穀飯 | 京醬雞丁 雞肉+豆干+蔬菜-煮 | 洋芋豬肉 洋芋+蔬菜+豬肉-煮 | 木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮 | 履歷 蔬菜 | 白菜三絲湯 白菜+蔬菜 | | 5.6 | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 764 | |
| 14 | 一 | 芝麻飯 | 筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮 | 雞塊X2 雞塊-烤 | 沙茶海根 海根+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 羅宋湯 蔬菜+番茄 | | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 766.5 | |
| 15 | 二 | 義式香料燉飯 | 鹹酥雞X3 雞肉-炸 | 家常豆腐 豆腐+蔬菜-煮 | 什錦鮮蔬 白菜+蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋 | 水果+ 保久乳 | 5.5 | 2.7 | 2.4 | 2.8 | 773.5 | |
| 16 | 三 | 白飯 | 茄香燉肉 豬肉+蔬菜-煮 | 餡餅X1 餡餅-烤 | 鮮菇高麗 高麗+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 鳳梨雞湯 蔬菜+鳳梨+雞骨 | | 5.6 | 2.7 | 2.5 | 2.9 | 787.5 | |
| 17 | 四 | 小米飯 | 蜜汁雞翅X1 雞翅-煮 | 莎莎干丁 蔬菜+豆干-煮 | 味噌芽菜 豆芽+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 酸辣湯 豆腐+蔬菜 | 水果 +豆漿 | 5.5 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 752.5 | |
| 18 | 五 | 胚芽飯 | 南瓜燉肉 豬肉+南瓜-煮 | 五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮 | 田園花椰 花椰+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 筍仔湯 筍+蔬菜+雞骨 | | 5.5 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 754.5 | |
| 21 | 一 | 蘑菇醬鐵板麵 | 烤翅小腿X2 翅小腿-烤 | 肉鬆 御飯糰X1 御飯糰 | 薑炒時瓜 瓜果+薑-炒 | 履歷 蔬菜 | 鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨 | 鮮乳 | 5.5 | 2.7 | 2.3 | 2.9 | 775.5 | |
| 22 | 二 | 五穀飯 | 泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮 | 鮮蔬豆干 蔬菜+豆干-煮 | 鮮炒海茸 海茸+蔬菜-炒 | 有機 蔬菜 | 黃芽排骨湯 豆芽+蔬菜+排骨 | 水果 | 5.6 | 2.7 | 2.4 | 2.9 | 785 | |
| 23 | 三 | 白飯 | 蒜味菇菇雞 雞肉+蔬菜-煮 | 起司球X2 起司球-炸 | 茼蒿花椰 花椰+茼蒿-煮 | 履歷 蔬菜 | 大滷湯 豆腐+蔬菜 | | 5.6 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 771 | |
| 24 | 四 | 糙米飯 | 香芋燒肉 豬肉+洋芋-煮 | 番茄蛋豆腐 豆腐+番茄+蛋-煮 | 麻香高麗 高麗+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 菜脯雞湯 蔬菜+菜脯+雞骨 | 水果 | 5.6 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 757 | |
| 25 | 五 | 燕麥飯 | 嫩汁雞排X1 雞排-烤 | 白菜凍腐 白菜+凍腐+蔬菜-煮 | 豆瓣條豆 條豆+蔬菜-煮 | 履歷 蔬菜 | 時瓜排骨湯 瓜果+排骨 | | 5.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 762 | |
| 28 | 一 | 五穀飯 | 酸甜豬肉 豬肉+蔬菜-煮 | 咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮 | 彩蔬三色 海絲+蔬菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔 | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 749.5 | |
| 29 | 二 | 小米飯 | 照燒雞肉 雞肉+蔬菜-煮 | 芙蓉鮮瓜 豆腐+瓜果+蛋-煮 | 蠔汁高麗 高麗+蔬菜-煮 | 有機 蔬菜 | 金瓜雞湯 南瓜+蔬菜+雞骨 | 水果 +豆漿 | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 753.5 | |
| 30 | 三 | 白飯 | 沙茶豬柳 豬肉+蔬菜-煮 | 茄汁油腐 蔬菜+翅丁+油腐-煮 | 木耳冬瓜 冬瓜+木耳-煮 | 履歷 蔬菜 | 大醬湯 豆芽+蔬菜 | | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.8 | 763 | |

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大
 菜比水多一點 飯跟蔬菜一樣多
 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘 多喝水取代含糖飲料