



上將食品 115年11月



丹鳳高中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線: (02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含熱質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師：駱君冷(營養字第 012828 號)

期	期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	雜糧飯 白米、雜糧米	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	堅果方干雞 四方干、雞肉、蔬菜、堅果-燒	菇燒鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 玉米、雞蛋、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.3	808
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	蘿蔔燒魚 魚肉、蘿蔔、蔬菜-燒	八寶開胃肉燥 豆干、絞肉、洋蔥、毛豆-煮	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	標章蔬菜 豆腐、蔬菜、小魚乾、味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
4	三	胚芽飯 白米、胚芽	蠔燒肉柳 肉柳、洋蔥、蔬菜-燒	麻香年糕雞 雞肉、高麗菜、年糕-煮	黃芽彩絲 黃豆芽、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜 洋芋、洋蔥、蔬菜、扁豆		6.6	2.6	2.1	2.7	831
5	四	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、青豆-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、豆皮-煮	有機蔬菜 蘿蔔、湯排、金針菇		6.7	2.5	2.2	2.6	829
6	五	上海菜飯 白米、綠色蔬菜、豬肉、鮮菇	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	紅藜三色 玉米、蔬菜、毛豆、紅藜麥-炒	標章蔬菜 鮮瓜、雞肉、薑絲		6.8	2.4	2	2.3	810
9	一	白飯 白米	蜜香糖醋雞 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	香鬆玉米肉蓉 玉米、絞肉、蔬菜、海苔香鬆-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 竹筍、湯排、海芽		6.6	2.4	2.1	2.4	803
10	二	小米飯 白米、小米	奶香豬肉煲 豬肉片、洋芋、青豆、奶粉-煮	塔香花枝揚 花枝揚、蔬菜、九層塔-炒	拌炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	標章蔬菜 雞肉、菜脯、金針花		6.7	2.4	2.1	2.4	810
11	三	麥片飯 白米、麥片	烤三節翅 X1 三節雞翅 X1-烤	鹹豬肉炒豆干 豆干、自製鹹肉、木耳、青蔥-炒	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.6	826
12	四	白飯 白米	茴香豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燉	雞肉筑前煮 竹筍、雞肉、茼蒿、蔬菜-煮	油片燒瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	有機蔬菜 豆腐、蔬菜、雞蛋、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
13	五	白醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	滷翅小腿 X2 翅小腿 X2-滷	酥炸脆薯條 X5 薯條 X5-炸	和風蘿蔔煮 蘿蔔、鮮菇、柴魚片-煮	標章蔬菜 榨菜、肉絲、粉絲		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	一	白飯 白米	卡菲薯塊豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	甜麵醬炒雞 黑豆干、雞肉、紅椒-炒	香芋條豆 條豆、芋頭、豆酥-炒	標章蔬菜 冬瓜、雞肉、木耳		6.7	2.5	2.1	2.5	822
17	二	燕麥飯 白米、燕麥	韓式泡菜雞 雞肉、自製泡菜、蔬菜-煮	肉蓉煨豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	玉筍時瓜 鮮瓜、蔬菜、玉米筍-煮	標章蔬菜 蘿蔔、湯排、枸杞		6.5	2.5	2.1	2.6	812
18	三	紅藜飯 白米、紅藜	醬燒肉排 X1 豬排 X1-燒	莎莎醬炒雞 番茄、雞肉、洋蔥、蔬菜-炒	蒜味海根 海帶根、芹菜-炒	標章蔬菜 豆腐、肉絲、金針菇、雞蛋		6.5	2.6	2	2.7	822
19	四	胚芽飯 白米、胚芽	三杯雞 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	紅蘿高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 蔬菜、湯排、柴魚片		6.7	2.5	2.1	2.6	826
20	五	香菇肉絲油飯 白米、糯米、肉絲、香菇、木耳	蒲燒魚 X1 魚片 X1-蒸	檸檬雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	腰果奶香玉米 玉米、蔬菜、腰果-煮	標章蔬菜 豆腐、蔬菜、海芽		6.6	2.4	2	2.5	805
23	一	白飯 白米	香料洋芋雞 雞肉、洋芋、蔬菜、香料-煮	醬燒獅子頭 X1 獅子頭 X1、蔬菜-燒	什錦花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 蔬菜、肉絲、鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	二	麥片飯 白米、麥片	炸豬排 X1 豬排 X1-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	蕎麥沙茶冬粉 高麗菜、冬粉、絞肉、蕎麥-炒	標章蔬菜 豆薯、雞蛋、蔬菜		6.8	2.5	2	2.5	826
25	三	藜麥飯 白米、白藜麥	宮保雞丁 雞肉、竹筍、彩椒、花生-炒	咖哩肉醬 洋芋、蔬菜、絞肉-煮	菇拌大白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 玉米、蔬菜、雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.6	826
26	四	白飯 白米	燒烤醬炒肉 豬肉、洋蔥、金針花-炒	腐乳燒雞 蘿蔔、雞肉、蔬菜-燒	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	有機蔬菜 竹筍、雞肉、鮮菇	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808
27	五	茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	蘋果酥捲 X1 蘋果酥捲 X1-烤	什錦鮮瓜 鮮瓜、茼蒿、蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐、豬肉、蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.6	822
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆沙茶豬 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	杏片雞蓉油腐 油豆腐、雞絞肉、蔬菜、杏仁片-燒	針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 洋芋、雞肉、糯米		6.7	2.5	2.1	2.5	822



雙翼食品 115年11月菜單

丹鳳高中



符合三章—Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區志愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝媿(第4985號),方慈麗(第8670號),李賢蒂(第011132號),劉玉琳(第013190號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	燕麥飯 白米,燕麥	蒲燒肉片 豬肉片,洋葱 煮	關東煮 蘿蔔,甜不辣,米血糕 煮	蝦香白菜 白菜,蝦皮 煮	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍,雞骨架		6.6	2.6	2.0	2.5	820
3	二	糙米飯 白米,糙米	雞 翅X1 雞翅X1 燒	麻油凍腐 凍豆腐,高麗,枸杞 煮	蒜香海絲 海帶絲 煮	履歷 青菜	洋芋豬骨湯 洋芋,大骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
4	三	紫米飯 白米,紫米	紅燒肉 豬肉,小排,蘿蔔 燒	玉米雞 玉米,雞絞肉,時蔬 煮	木耳花椰 花椰菜,木耳 煮	履歷 青菜	羅宋湯 高麗,番茄,絞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
5	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	哨子豬肉豆腐 豆腐,絞肉,青豆 煮	鮮炒時瓜 時瓜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	日式蔬菜湯 洋葱,菇,味噌		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	五	嘉義 雞肉飯 白米,雞肉	燒豬排X1 豬排x1 燒	肉圓X1 佐蒜蓉醬 肉圓x1 蒸	蒜香條豆 條豆,時蔬 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	一	白飯 白米	烤雞腿排X1 雞腿排x1 烤	豆干小炒 豆干,時蔬 炒	翠炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	海芽針菇湯 海芽,針菇		6.5	2.6	2.0	2.5	813
10	二	薏仁飯 白米,洋薏仁	客家筍乾肉柳 豬肉,筍乾 滷	茄醬甜不辣X1 甜不辣片x1 燒	(肉燥)豆芽 豆芽菜,絞肉,韭菜 炒	履歷 青菜	柴魚三絲湯 刈薯,木耳,紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.5	815
11	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉,時蔬 煮	玉米炒蛋 玉米,時蔬,蛋 炒	白菜滷 白菜,菇 滷	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.6	2.1	2.6	820
12	四	糙米飯 白米,糙米	燒豬排X1 豬排X1 燒	泰式粉絲煲 冬粉,絞肉,時蔬 煮	絲瓜凍腐 凍豆腐,絲瓜 煮	有機 青菜	結頭肉絲湯 結頭菜,豬肉		6.6	2.5	2.0	2.5	812
13	五	肉蓉炒飯 白米,時蔬,絞肉	炸魚丁 魚肉 炸	蒸 餃X2 蒸餃X2 蒸	紅絲四季 條豆,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,洋葱,味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
16	一	小米飯 白米,小米	京醬燒肉 豬肉,刈薯 煮	泡菜年糕雞 泡菜,年糕,雞肉 煮	蒜香海根 海帶根,蒜 煮	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔,雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805
17	二	白飯 白米	雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	肉燥骰子油腐 油豆腐,絞肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨		6.6	2.6	2.0	2.5	820
18	三	胚芽飯 白米,胚芽米	味噌燒豬 豬肉,紅蘿蔔 煮	木須炒蛋 洋葱,木耳,蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋,時蔬		6.5	2.6	2.0	2.6	817
19	四	白飯 白米	雞 翅X1 雞翅X1 燒	沙茶海鮮羹 蘿蔔,魚羹 煮	黃金玉米 玉米,洋芋 煮	有機 青菜	三絲豆腐湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		6.5	2.5	2.0	2.5	805
20	五	肉燥雙粉 米粉,冬粉,時蔬,絞肉	鹽酥雞X3 雞肉X3 炸	京醬豆干肉絲 豆干,肉絲,蔥 炒	毛豆結頭 結頭菜,毛豆 煮	履歷 青菜	味噌海帶湯 海帶,味噌		6.6	2.5	2.0	2.5	812
23	一	紅藜飯 白米,紅藜	蘑菇醬燒雞 雞肉,菇 煮	竹筍肉燥 竹筍,豬肉,紅蘿蔔 煮	芽菜三絲 豆芽,木耳,時蔬 煮	履歷 青菜	麻香菇菇湯 高麗,菇		6.5	2.5	2.0	2.5	805
24	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	泰式打拋豬 絞肉,洋葱,番茄,九層塔 煮	蜜汁黑干 黑豆干,紅蘿蔔 滷	螞蟻上樹 冬粉,白菜,絞肉 煮	履歷 青菜	芩菜鮮瓜湯 冬瓜,芩菜		6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	三	白飯 白米	翅小腿X2 翅小腿X2 燒	地瓜薯條X3 地瓜薯條X3 烤	條豆金茸 條豆,金針菇,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋,南瓜		6.5	2.6	2.0	2.5	813
26	四	燕麥飯 白米,燕麥	椰汁咖哩豬 豬肉,洋芋 煮	佛跳牆 白菜,筍,豬肉 滷	炒花椰菜 花椰菜 炒	有機 青菜	味噌蛋花湯 蔬菜,蛋,味噌	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.5	815
27	五	青醬麵 麵,時蔬,肉	烤雞排X1 雞排x1 烤	薯 餅X2 薯餅x2 烤	海結麵輪 海結,麵輪 滷	履歷 青菜	結頭大骨湯 結頭菜,大骨		6.6	2.4	2.1	2.6	812
30	一	紫米飯 白米,紫米	宮保雞 雞肉,洋葱 炒	柴香鍋物燒 蘿蔔,貢丸,魚卵捲 煮	高麗香菇 高麗,香菇 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		6.5	2.5	2	2.4	801



宏遠

115年11月

丹鳳高中



◎本公司全面採用國產豬
產地：台灣
◎本校未使用輻射污染食品

◎ 營養師：廖偉翔(營養字第011882號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198 ◎ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
◎ 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、地瓜-煮	筍乾扣肉 筍干、豬肉、蔬菜-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、蔬菜、雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	烤雞翅X1 雞翅-烤	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬海帶湯 蔬菜、海帶		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	三	紫米飯 白米、紫米	韓式安東雞 雞肉、蔬菜、冬粉-煮	彩蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	開陽蒲瓜 瓜果、蔬菜、蝦皮-煮	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍、龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	四	小米飯 白米、小米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	關東煮 白蘿蔔、米血糕、虱目魚丸-煮	黃芽三絲 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	五	柴香烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、柴魚	滷翅腿X2 雞翅腿-滷	蒸餃X2 蒸餃-蒸	芝香四季 敏豆、蔬菜、芝麻-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	一	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干扣肉 豬肉、筍干、梅干-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木耳花椰 花椰菜、木耳-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	二	燕麥飯 白米、燕麥	菲力雞排X1 雞排-燒	肉末粉絲 蔬菜、冬粉、豬肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷蔬菜	昆布黃芽湯 黃豆芽、海帶芽		6.4	2.6	2.5	2.7	827
11	三	芝麻飯 白米、芝麻	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	香菇肉羹 蔬菜、肉羹、香菇-煮	香炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	福菜筍湯 筍、福菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	四	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞肉、蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	脆炒豆薯 豆薯、蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
13	五	肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉	醬燒魷魚排X1 魷魚排-燒	蔭鳳梨雞 蔬菜、雞肉、蔭鳳梨-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		6.5	2.6	2.6	2.6	832
16	一	五穀飯 白米、五穀米	蒜酥雞 雞肉、蔬菜-煮	瓜仔干丁 豆干、豬肉、蔬菜-煮	雙色花椰 青花椰、白花椰-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
17	二	燕麥飯 白米、燕麥	紅麴叉燒肉 叉燒肉、蔬菜-煮	咖哩雞 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	炒筍絲 筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋		6.3	2.7	2.4	2.7	825
18	三	糙米飯 白米、糙米	柚香雞翅X1 雞翅-煮	紅燒油腐 蔬菜、油腐、豬肉-燒	木須高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.5	2.6	2.5	2.7	834
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	脆炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.5	2.7	2.3	2.6	832
20	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	香滷豬排X1 豬排-滷	奶香白醬雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
23	一	芝麻飯 白米、芝麻	酥炸魚片X1 生鮮魚片-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	油燜筍茸 筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 蔬菜、榨菜、豬肉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
24	二	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	高麗鹹豬肉 高麗菜、鹹豬肉、蔬菜-煮	香炒銀芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
25	三	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	天婦羅條 甜不辣條、蔬菜-煮	蒜香四季 敏豆、蔬菜、蒜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜、番茄		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
26	四	五穀飯 白米、五穀米	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	鄉村粉絲 蔬菜、冬粉-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉	履歷豆漿	6.5	2.6	2.3	2.7	829
27	五	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	梅林醬排骨 豬肉、豬大排、蔬菜-煮	肉燥福州丸X1 福州丸、蔬菜、豬肉-煮	鮮炒蒲瓜 瓜果、蔬菜-炒	履歷蔬菜	菜頭雞湯 白蘿蔔、蔬菜、雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
30	一	糙米飯 白米、糙米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜、龍骨		6.4	2.6	2.3	2.7	822

【營養教育】想要順暢好吸收、腸道好健康，膳食纖維是不可或缺的！選擇蔬菜與主食時，按照「全穀、菇藻、深綠、彩果」的豐富色彩打菜。全穀雜糧與根莖類富含高膳食纖維能預防便秘；菇類與海藻富含水溶性纖維能照顧腸道好菌；深綠蔬菜與彩虹蔬果能提供滿滿維生素與礦物質。聰明搭配多元高纖食材，讓我們腸胃順暢、快樂成長！

雙翼食品115年11月素菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

地址：新北市樹林區店慶街3號。電話：02-28895506。營養師：李貴卿(營養字第2703號)、張維祺(第4985號)、方應霞(第8670號)、李賢智(第1132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、肉類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、皮類及其製品等政府公告之11大過敏源成分，不適者請於過敏體質者食用，食用前請各老師生特別注意。

丹鳳高中

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 菜	全 部	豆 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	一	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	醬炒粉絲 冬粉、時蔬 炒	白菜燒麵筋 白菜、麵筋、香菇 煮	履歷 青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔		6.4	2.6	2.2	2.5	811
3	二	糙米飯 白米、糙米	花瓜油腐 油豆腐、花瓜 燒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	薑燒麵腸 麵腸、薑 炒	履歷 青菜	黃芽湯 黃豆芽、菇		6.4	2.6	2.1	2.4	804
4	三	白飯 白米	鮑菇黑干 黑豆乾、鮑菇 煮	薑燒冬瓜 冬瓜 燒	鮮蔬素肚 素肚、鮮蔬 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.4	2.2	2.5	803
5	四	招牌油飯 白米、糯米、麵輪	肉骨茶凍腐 凍豆腐、時蔬 燒	彩椒季豆 條豆、彩椒 炒	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	有機 青菜	四神湯 洋芋、洋蔥仁		6.3	2.6	2.1	2.5	801
6	五	白飯 白米	海芽腐皮 豆皮、海芽 炒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇 煮	什錦干丁 豆干、時蔬、毛豆 煮	履歷 青菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔、油豆腐		6.3	2.6	2.4	2.5	809
9	一	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、素肉 煮	雙色花椰 花椰菜、時蔬 炒	關東煮 蘿蔔、花干、時蔬 煮	履歷 青菜	羅宋湯 時蔬、番茄		6.3	2.6	2.4	2.5	809
10	二	雜糧飯 白米、雜糧	彩椒豆腸 豆腸、時蔬、彩椒 炒	咖哩馬鈴薯 洋芋、時蔬 煮	菜脯豆干 豆干、菜脯 煮	履歷 青菜	結頭鮮菇湯 結頭菜、菇		6.3	2.6	2.2	2.5	804
11	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包、時蔬、毛豆仁 煮	炒扁蒲 扁蒲、時蔬 炒	當歸鴨皮絲 時蔬、鴨皮絲 煮	履歷 青菜	白菜羹 白菜、時蔬		6.5	2.6	2.2	2.5	818
12	四	鮮蔬炒麵 麵、時蔬	沙茶凍腐 凍豆腐、時蔬 燒	芝麻QQ球X1 芝麻球X1 烤	海結雙結 海帶結、豆干結 滷	有機 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜		6.2	2.6	2.4	2.5	802
13	五	白飯 白米	茶香豆干X2 豆干X2、茶葉 滷	毛豆莢 毛豆莢 煮	素佛跳牆 筍、素排骨酥、香菇 煮	履歷 青菜	鮮蔬玉米湯 鮮蔬、玉米		6.4	2.6	2.4	2.4	811
16	一	麥片飯 白米、麥片	香菇豆干 豆干、香菇、瓜仔 煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍 炒	烤麩X1 烤麩X1 燒	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包		6.5	2.4	2.3	2.5	805
17	二	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐、時蔬、咖哩 煮	炒高麗菜 高麗菜 炒	香菇麵筋 麵筋、香菇 煮	履歷 青菜	筍仔湯 鮮筍		6.5	2.6	2.1	2.5	815
18	三	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒豆腐 豆腐、金針菇、紅蘿蔔 煮	茄醬粉絲 冬粉、時蔬 炒	木耳花椰 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	玉米鮮菇湯 玉米、菇		6.3	2.6	2.1	2.5	801
19	四	酢醬麵 麵、豆干、時蔬	番茄豆捲 豆皮捲、番茄 煮	芝麻海芽 海帶芽、芝麻 煮	蠔香素肚 素肚、時蔬 炒	有機 青菜	蕃茄高麗湯 高麗菜、蕃茄		6.3	2.6	2.1	2.5	801
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	芹香豆包絲 豆皮絲、紅蘿蔔、芹 炒	清炒黃瓜 黃瓜 炒	三杯豆皮捲 豆皮捲、菇、九層塔 煮	履歷 青菜	榨菜芽菜湯 豆芽、榨菜		6.5	2.6	2.1	2.4	811
23	一	紫米飯 白米、紫米	糖醋豆腸 豆腸、地瓜 煮	雙色花椰 青白花椰 炒	塔香茄子 茄子、九層塔 炒	履歷 青菜	味噌湯 鮮蔬、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
24	二	白飯 白米	豆干瓜仔素燥 豆干、素肉、碎瓜 煮	鮮菇高麗 高麗、鮮菇 炒	蘿蔔滷味 蘿蔔、油豆腐、茼蒿 煮	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.5	2.6	2.1	2.4	811
25	三	麥片飯 白米、麥片	味噌凍腐 凍豆腐、時蔬、味噌 燒	薑燒絲瓜 絲瓜 煮	紅麴麵腸 麵腸、時蔬 炒	履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜、菇		6.5	2.6	2.1	2.5	815
26	四	炒麵 麵、時蔬	彩椒素雞 素雞、彩椒 炒	素炒三鮮 條豆、時蔬、菇 炒	咖哩洋芋 洋芋、咖哩 煮	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	豆 奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808
27	五	燕麥飯 白米、燕麥	塔香油腐 油豆腐、九層塔 煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳 炒	紅燒麵輪 時蔬、麵輪 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.1	2.4	811
30	一	白飯 白米	香菇素雞 素雞、香菇 炒	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	雪蓮子麵筋 麵筋、雪蓮子 煮	履歷 青菜	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇		6.5	2.6	2.1	2.4	811