



上將食品 115年6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、含麩質之穀物、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)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	雞蛋	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	蔬炒花枝揚 花枝揚、蔬菜-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	標章蔬菜 柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片		6.7	2.4	2.1	2.5		814
2	二	胚芽飯 白米、胚芽	春川年糕雞 雞肉、大白菜、年糕-燒	蔥爆十三香肉片 豬肉片、豆干、蔬菜-炒	芹香海絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	標章蔬菜 萱草排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		6.7	2.5	2	2.5		819
3	三	白飯 白米	蒜香肉柳 豬柳、洋蔥、蔬菜-炒	沙茶油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	標章蔬菜 木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆		6.6	2.6	2	2.7		829
4	四	紅藜飯 白米、紅藜	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 川菜肉絲湯 川菜、肉絲、酸菜		6.5	2.4	2.2	2.6		807
5	五	肉燥南瓜雙粉 米粉、冬粉、南瓜、豬肉、蔬菜	桔醬豬排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	堅果什錦 玉米、蔬菜、堅果-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		6.6	2.4	2	2.4		800
8	一	芝麻飯 白米、芝麻	巴斯克燉雞 雞肉、番茄、洋蔥、香料-燉	臊子拌香干 豆干丁、絞肉、毛豆、蘿蔔-煮	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜 筍香排骨湯 竹筍、湯排、鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5		808
9	二	白飯 白米	洋芋燒魚 魚肉、洋芋、毛豆-燒	日式蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、蔬菜-燒	油片鮮瓜 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、蔬菜、小魚干		6.7	2.4	2.1	2.4		810
10	三	麥片飯 白米、麥片	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 巧達濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.6	2.5	2	2.7		821
11	四	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	黑干酸菜雞 雞肉、黑豆干、酸菜-燒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	有機蔬菜 蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5		808
12	五	蕈菇彎管麵 麵、蔬菜、豬肉、鮮菇	雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	酥脆薯條 X5 薯條 X5-炸	打拋條豆 條豆、絞肉、番茄、九層塔-炒	標章蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、湯排、肉骨茶包		6.6	2.5	2.1	2.6		819
15	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯肉片 豬肉、竹筍、九層塔-炒	酸甜醬雞肉丸 雞肉丸 X2、洋蔥、彩椒-煮	腐皮絲瓜 絲瓜、豆皮、蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5		808
16	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.5		822
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	炸豬排 X1 豬排 X1-炸	蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑		6.7	2.5	2.2	2.6		829
18	四	藜麥飯 白米、白藜麥	腰果烤醬雞 雞肉、蘿蔔、腰果-燒	茄汁什錦鵪蛋 番茄、鵪鶉蛋 X1、豬肉、油片-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		6.5	2.4	2.1	2.5		800
19	五	～ 端午節放假 ～											
22	一	白飯 白米	白醬薯塊雞 雞肉、洋芋、青豆-燒	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、蔬菜-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 筍片海芽湯 竹筍、海芽、肉絲		6.7	2.4	2.1	2.4		810
23	二	五穀飯 白米、五穀米	照燒豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	白菜滷 大白菜、木耳、豆皮-煮	標章蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇		6.7	2.4	2.2	2.6		821
24	三	糙米飯 白米、糙米	燒菲力雞排 X1 雞排 X1-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.6	2.5	2	2.7		821
25	四	小米飯 白米、小米	客家扣豬腳 豬肉、豬腳、筍茸、梅菜-燉	海山醬福州丸 福州丸 X1、蔬菜-煮	茼蒿燒瓜 鮮瓜、蔬菜、茼蒿條-燒	有機蔬菜 洋芋雞湯 洋芋、雞肉、蔬菜	豆奶	6.6	2.5	2.2	2.5		817
26	五	鮮茄義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、番茄	烤三節翅 X1 三節雞翅 X1-烤	黃金薯球 X5 薯球 X5-炸	海菜彩絲 海帶絲、蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5		808
29	一	雜糧飯 白米、雜糧米	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇-炒	三杯米糕雞 雞肉、米血糕、竹筍、九層塔-燒	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	標章蔬菜 雞蛋豆腐羹 豆腐、雞蛋、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.5		824



雙翼食品 115年6月菜單

丹鳳高中



符合三章一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),張姝鋈(第4985號),方慈霞(第8670號),李賢蒂(第011132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
1	一	糙米飯 白米,糙米	沙茶肉片 豬肉,刈薯 煮	什錦肉羹 筍,肉羹,紅蘿蔔 煮	蝦香高麗 高麗菜,蝦皮 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
2	二	白飯 白米	蜜汁雞翅 X1 雞翅X1 燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 燒	砂鍋粉絲 冬粉,白菜 煮	履歷 青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,菇		6.6	2.6	2.4	2.5	830
3	三	胚芽飯 白米,胚芽	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 油	蘑菇薯塊雞 洋芋,雞肉,菇 煮	鐵板豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	履歷 青菜	海帶雞湯 海帶,雞肉,雞骨架		6.5	2.4	2.2	2.5	803
4	四	紅藜米飯 白米,紅藜米	韓式洋釀雞 雞肉,洋蔥,彩椒 煮	炸醬乾丁 乾丁,絞肉 煮	木耳四季 條豆,木耳 煮	有機 青菜	糯米排骨湯 洋芋,糯米,大骨		6.4	2.6	2.3	2.5	813
5	五	蒜香奶油 青醬麵 麵,時蔬,肉	雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	炸 薯條X4 薯條X4 炸	脆炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹		6.4	2.4	2.4	2.5	801
8	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	烤醬甜不辣 甜不辣,洋葱 炒	小瓜金玉 玉米,小黃瓜 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍,大骨		6.5	2.4	2.3	2.5	805
9	二	糙米飯 白米,糙米	炸 海鮮排X1 海鮮排X1 炸	番茄紅燒雞 蘿蔔,雞肉,番茄 煮	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.6	2.5	2.1	2.5	815
10	三	白飯 白米	香菇雞 雞肉,冬瓜,菇 煮	回鍋肉 豆干,豬肉,時蔬 炒	奶香白菜 白菜,南瓜 煮	履歷 青菜	麵線湯 麵線,時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11	四	五穀飯 白米,五穀米	南洋 叻沙豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	茶葉蛋X1 蛋X1 滷	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜,木耳 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 洋葱,玉米,腐皮		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	五	麻香 米糕 白米,糯米,肉	雞排X1 雞排X1 燒	地瓜QQ棒 X1 地瓜QQ棒X1 烤	雙色花椰 花椰菜 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.4	2.5	2.4	2.6	813
15	一	雜糧飯 白米,雜糧米	馬鈴薯燉魚 魚肉,洋芋 煮	椰汁 肉醬粉絲 冬粉,豆干,絞肉 煮	四季炒雞 條豆,雞絞肉 炒	履歷 青菜	麻油雞湯 高麗菜,雞肉,雞骨架		6.6	2.6	2.1	2.4	818
16	二	白飯 白米	泰式風味雞 雞肉,洋葱 炒	奶黃醬 肉丸X1 南瓜,肉丸X1 煮	哨子嫩腐 油豆腐,肉 燒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包		6.4	2.5	2.3	2.4	801
17	三	燕麥飯 白米,燕麥	竹筍燒肉 豬肉,竹筍 燒	白菜雞 白菜,雞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	苳菜大瓜湯 黃瓜,苳菜		6.4	2.6	2.0	2.4	801
18	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	沙茶鐵板雞 雞肉,洋葱 煮	玉米炒蛋 玉米,蛋 炒	紅蔥高麗 高麗菜,紅蔥 煮	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		6.5	2.4	2.1	2.5	800
22	一	白飯 白米	法式 白醬燉肉 豬肉,洋芋,菇 燒	黑輪條X1 黑輪條X1 燒	薑絲海根 海帶根 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		6.5	2.4	2.4	2.5	808
23	二	五穀飯 白米,五穀米	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	黃瓜豚肉 黃瓜,豬肉 煮	螞蟻上樹 冬粉,豆干 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
24	三	紅藜米飯 白米,紅藜米	紅燒小排 豬肉,小排,蘿蔔 燒	蒜香玉米雞 玉米,雞絞肉,紅蘿蔔 煮	翠炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	針菇鮮瓜湯 冬瓜,針菇		6.4	2.4	2.4	2.5	801
25	四	胚芽飯 白米,胚芽米	雞肉親子丼 雞肉,洋葱 炒	味噌豚肉煲 蘿蔔,豬肉,玉米 煮	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	酸辣湯 筍,豆腐,木耳,紅蘿蔔	豆奶回饋	6.4	2.5	2.3	2.4	801
26	五	沙茶 炒麵 麵,時蔬	豬排X1 豬排X1 燒	布丁酥X2 布丁酥X2 烤	蜜汁豆干 豆干,芝麻 炒	履歷 青菜	南瓜大骨湯 南瓜,大骨		6.4	2.5	2.4	2.5	808
29	一	雜糧飯 白米,雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉,泡菜 煮	滷味拼盤 豆製品,時蔬,丸子 煮	鮮炒時蔬 花椰菜,木耳 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803



◎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

◎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
1	一	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩雞 雞肉、蔬菜-煮	五香方干 豆干、蔬菜-滷	芝香海芽 黃豆芽、海帶、蔬菜、芝麻-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
2	二	芝麻飯 白米、芝麻	梅醬燒雞 雞肉、蔬菜-燒	古早味油腐 貢丸X1 蔬菜、油腐、貢丸-煮	紅絲高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、蔬菜、雞骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
3	三	白飯 白米	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	鮮炒筍絲 筍絲、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	榨菜冬粉湯 冬粉、蔬菜、榨菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
4	四	小米飯 白米、小米	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木耳白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
5	五	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	烤雞翅X1 雞翅-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	一	白飯 白米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	腰果雞丁 蔬菜、雞肉、腰果-燒	泰式三絲 蔬菜-煮	履歷 蔬菜	馬鈴薯雞湯 洋芋、蔬菜、雞骨		6.4	2.6	2.5	2.7	827
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	黃燜雞 雞肉、蔬菜-煮	茄汁燴蛋 雞蛋、蔬菜-燒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
10	三	五穀飯 白米、五穀米	沙茶豬柳 豬肉、蔬菜-煮	黑輪X1 黑輪-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.6	2.7	2.4	2.7	846
11	四	燕麥飯 白米、燕麥	義式香料雞 雞肉、蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	蒜香季豆 敏豆、蔬菜-煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.6	2.6	2.6	832
12	五	柴香烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、柴魚	嫩汁雞排X1 雞排-燒	海鮮捲X2 海鮮捲-烤	蜜汁地瓜 地瓜-烤	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
15	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞肉、蔬菜-燒	可樂餅X2 可樂餅-炸	捲捲海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔、蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
16	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排-燒	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-燒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽、薑絲		6.5	2.6	2.5	2.7	834
17	三	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	干片肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	三色玉米 蔬菜、玉米-煮	有機 蔬菜	金針排骨湯 蔬菜、龍骨、金針		6.5	2.7	2.3	2.6	832
18	四	芝麻飯 白米、芝麻	筍香滷肉 豬肉、豬腳、筍-滷	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時瓜雞湯 瓜果、雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	五												
22	一	薏仁飯 白米、薏仁	韓式洋釀雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	海苔年糕 凍腐、蔬菜、雞蛋、年糕、海苔-燒	海帶彩絲 海帶、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 蔬菜、大醬		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	二	白飯 白米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	甜不辣X1 甜不辣-烤	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	小魚味噌湯 蔬菜、味噌、小魚乾		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
24	三	燕麥飯 白米、燕麥	五香雞翅X1 雞翅-煮	彩蔬肉片 蔬菜、豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.6	2.7	2.4	2.7	846
25	四	芝麻飯 白米、芝麻	砂鍋魚丁 生鮮魚肉、凍腐、蔬菜-燒	鮮蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	清炒時瓜 瓜果、蔬菜-煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜	履歷 豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	五	蘑菇鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	芝麻球X2 芝麻球-烤	乾煸四季 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.5	2.6	2.6	2.6	832
29	一	小米飯 白米、小米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜-煮	大溪黑干 豆干、蔬菜-煮	針菇白菜 大白菜、金針菇、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮筍湯 筍、蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如:白米、麵條)主要提供澱粉,是人體攝取熱量的主要來源。
未精製的全穀雜糧(如:地瓜、馬鈴薯、玉米)加工程度低,能保留較多的營養素,例如:維生素B群、膳食纖維...等,維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。



雙翼食品115年6月素菜單

符合三章—0提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

丹鳳高中

地址：新北市樹林區忠愛街3號，電話：02-26895508，營養師：李貴卿(營養字第2703號)，張曉曉(第4985號)，方應霞(第8670號)，李寶華(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、初鰵、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	全餐	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	芝麻黑干 黑豆干, 芝麻 煮	茄醬年糕 年糕, 時蔬, 毛豆仁 煮	味噌麵腸 麵腸, 菇 煮	履歷 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜		7	3	2	3	813
2	二	燕麥飯 白米, 燕麥	麻婆豆腐 豆腐, 時蔬, 素肉 煮	枸杞雲耳 木耳, 枸杞 煮	鮮蔬素肚 素肚, 時蔬 炒	履歷 青菜	瓠瓜湯 扁蒲, 菇		7	3	2	2	818
3	三	紫米飯 白米, 紫米	香菇麵筋 麵筋, 香菇 煮	玉米鮮蔬 玉米, 時蔬 炒	紅蘿蔔腐皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	履歷 青菜	海芽針菇湯 海帶芽, 金針菇		6	3	2	2	801
4	四	什錦炒飯 白米, 時蔬	彩椒豆腸 豆腸, 彩椒 炒	毛豆莢 毛豆莢 煮	醬燒烤麩 烤麩X1 燒	有機 青菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔		6	3	2	3	806
5	五	白飯 白米	滷三角油腐 三角油豆腐X2 滷	紅絲季豆 季豆, 紅蘿蔔 炒	茄汁豆捲 豆捲, 時蔬 煮	履歷 青菜	黃芽湯 黃豆芽, 菇		7	3	2	3	815
8	一	麥片飯 白米, 麥片	芹炒干絲 干絲, 芹, 時蔬 煮	薑燒紫茄 茄子 燒	南瓜煨菇 南瓜, 菇, 豆皮 煮	履歷 青菜	味噌湯 鮮蔬, 味噌		##	3	2	3	808
9	二	白飯 白米	瓜仔素燥 豆干, 素肉, 碎瓜 煮	紅絲白菜 白菜, 紅蘿蔔 炒	蜜汁花干 花干X1 燒	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬, 肉骨茶包		6	3	2	3	801
10	三	雜糧飯 白米, 雜糧	鮮蔬素雞 素雞, 時蔬 炒	紅絲海根 海帶根, 紅蘿蔔 炒	花生麵筋 麵筋, 花生 煮	履歷 青菜	刈薯鮮菇湯 刈薯, 菇		7	2	2	3	803
11	四	白飯 白米	壽喜燒腐 豆腐, 金針菇, 時蔬 煮	鮮蔬季豆 季豆, 時蔬 炒	三杯麵腸 麵腸, 時蔬 煮	有機 青菜	四神湯 洋芋, 洋蔥仁		6	3	2	3	801
12	五	小米飯 白米, 小米	蜜汁豆干 豆干, 時蔬 煮	醋拌海芽 豆芽, 海芽 炒	塔香素肚 素肚, 九層塔 炒	履歷 青菜	筍仔湯 鮮筍		6	3	2	3	808
15	一	白飯 白米	沙茶凍腐 凍豆腐, 時蔬 燒	素炒三鮮 小黃瓜, 時蔬, 木耳 炒	油片三絲 時蔬, 油片絲, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜		6	3	2	3	809
16	二	紅藜飯 白米, 紅藜	芝麻黑干 黑豆干, 芝麻 煮	鮮菇條豆 條豆, 菇 炒	紅麴麵腸 麵腸, 紅麴醬 炒	履歷 青菜	薑燒海芽湯 海芽		6	3	2	3	803
17	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包, 時蔬 煮	糖蜜蕃薯 地瓜, 糖 炒	麵輪榨醬 時蔬, 麵輪, 乾香菇 滷	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		6	3	2	3	811
18	四	南瓜米粉 米粉, 時蔬, 南瓜	茶香豆干 豆干X2 滷	蘿蔔茼蒿 蘿蔔, 茼蒿 煮	烤麩 烤麩X1 煮	有機 青菜	香菇白菜羹 白菜, 香菇, 時蔬		6	3	2	3	811
22	一	白飯 白米	彩椒豆雞 素雞, 彩椒 炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡, 芝麻 煮	雪菜豆皮結 豆皮結, 雪菜 煮	履歷 青菜	西式濃湯 洋芋, 南瓜		6	2	2	3	807
23	二	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩油腐 油豆腐, 毛豆 煮	豆芽炒菇 豆芽, 菇, 紅蘿蔔 炒	紅燒麵輪 時蔬, 麵輪 煮	履歷 青菜	羅宋湯 時蔬, 番茄, 芹		7	3	2	3	815
24	三	白飯 白米	五更腸旺 凍豆腐, 豆腸, 酸菜 煮	醋溜青絲 鮮瓜, 時蔬 煮	彩椒麵腸 麵腸, 彩椒 炒	履歷 青菜	榨菜湯 時蔬, 榨菜		6	3	2	3	801
25	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	鮑菇黑干 黑豆干, 菇 煮	茄汁冬粉 冬粉, 時蔬 炒	椒炒素肚 素肚, 小黃瓜, 彩椒 炒	有機 青菜	鴛鴦冬瓜湯 冬瓜, 鹹冬瓜	豆奶回饋					801
26	五	白飯 白米	菜脯干丁 豆干, 菜脯 煮	紅棗洋芋 洋芋, 南瓜, 紅棗 煮	當歸皮絲 時蔬, 鴨皮絲 煮	履歷 青菜	鮮菇竹筍湯 竹筍, 菇		7	3	2	2	811
29	一	白飯 白米	豉汁豆腐 豆腐, 素絞肉 煮	彩椒條豆 條豆, 彩椒 炒	醬炒素肚 素肚, 時蔬 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇		7	3	2	2	811