



上將食品 114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 *本使用輻射污染食品
*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: 林文婷(營養字第 072660 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	糙米飯 白米、糙米	爆炒肉柳 豬肉、金針花、蔬菜-炒	咖哩豆腐粉絲 豆腐、豬肉、粉絲、鮮菇-煮	海帶彩絲 海帶、干絲、紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞		6.7	2.5	2.1	2.4	817
4	二	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	杏仁玉米蛋 雞蛋、玉米、蔬菜、杏仁片-炒	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	標章蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔、洋蔥、湯排		6.6	2.5	2.2	2.6	822
5	三	小米飯 白米、小米	南瓜燒豬 豬肉、南瓜-燒	茄汁雞茸油腐 油豆腐、雞絞肉、蔬菜-煮	素蠔白菜 白菜、蘿蔔、油片-煮	標章蔬菜	西式濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋		6.6	2.6	2.2	2.7	834
6	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	香干炒肉 豆干、豬肉、蔬菜-炒	吻仔魚時筍 竹筍、蔬菜、吻仔魚-燒	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚片		6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	五	白醬筆尖麵 麵、玉米、蔬菜、豬肉	芝香肉排 豬排 X1、芝麻-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、凍豆腐		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	一	白飯 白米	墨西哥雞肉 雞肉、洋芋、墨西哥香料-燒	砂鍋肉片煲 大白菜、豬肉、豆皮-煮	韓式雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	標章蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.5	810
11	二	大麥仁飯 白米、大麥仁	義式茄燒魚 魚肉、番茄、洋蔥-燒	蜜汁黑干雞 黑干、雞肉、彩椒-燒	香鬆玉米 玉米、鮮菇、蔬菜、香鬆-炒	標章蔬菜	冬瓜茸菇湯 冬瓜、鮮菇、薑		6.7	2.6	2	2.5	827
12	三	芝麻飯 白米、芝麻	照燒雞 雞肉、豆薯、蔬菜-煮	京醬雙絲 豆干絲、肉絲、蔬菜-炒	梅菜四季豆 敏豆、絞肉、梅菜、青蔥-炒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.7	824
13	四	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1、茶包-滷	針菇鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		6.7	2.4	2.2	2.5	817
14	五	金瓜炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、豬肉、蔬菜	五香小雞腿 翅小腿 X2-滷	金黃薯球 薯球 X4-炸	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	標章蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、蔬菜、小魚乾		6.5	2.5	2.1	2.6	812
17	一	白飯 白米	蒙古烤肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜-燒	莎莎醬鵝蛋 鵝蛋 X1、豆干丁、番茄、玉米-煮	鮮菇炒筍 竹筍、蘿蔔、鮮菇-炒	標章蔬菜	紅棗雞湯 洋芋、雞肉、鷹嘴豆、紅棗		6.6	2.5	2.1	2.6	819
18	二	雜糧飯 白米、雜糧米	炸無骨雞排 去骨雞排 X1-炸	紅燒冬瓜魚羹 冬瓜、魚羹、鮮菇-燒	塔香藻唇片 海帶唇、蔬菜、九層塔-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、蔬菜		6.7	2.4	2	2.5	812
19	三	紅藜飯 白米、紅藜	馬鈴薯燉豬 豬肉、洋芋-燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、玉米筍-煮	絲瓜米苔目 絲瓜、米苔目、蔬菜-煮	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.6	2.5	2.2	2.6	822
20	四	白飯 白米	梅醬燒雞 雞肉、番茄、洋蔥、梅汁-燒	家常豆腐 豆腐、鮮菇、蔬菜-燒	蝦香高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳、蝦皮-炒	有機蔬菜	結菜排骨湯 結頭菜、湯排、金針菇		6.5	2.5	2.1	2.6	812
21	五	上海菜飯 白米、青江菜、鹹豬肉、香菇	滷里肌肉排 豬排 X1-滷	黑輪棒 黑輪棒 X1-燒	鍋燒白菜 白菜、油片、鮮菇、蔬菜-燒	標章蔬菜	油腐細粉湯 米粉、油豆腐、芋頭、蔬菜		6.7	2.6	2.2	2.5	832
24	一	地瓜麥片飯 白米、麥片、地瓜	雞肉南蠻漬 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮	標章蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉		6.6	2.4	2.1	2.6	812
25	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	和風醬油腐 油豆腐、木耳、蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	標章蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		6.7	2.5	2	2.5	819
26	三	五穀飯 白米、五穀米	香草奶香雞 雞肉、南瓜、香草-燒	泰式打拋豬 豬絞肉、洋蔥、番茄、九層塔-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	標章蔬菜	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.6	819
27	四	紫米飯 白米、紫米	花生香滷肉 豬肉、蘿蔔、花生-滷	紅藜鮮蔬炒蛋 雞蛋、高麗菜、蔬菜、紅藜-炒	脆炒芽菜 豆芽、蘿蔔、蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、洋蔥仁	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.6	815
28	五	炸醬乾拌麵 麵、洋蔥、豬肉、豆干、蔬菜	吮指滷雞翅 三節雞翅 X1-滷	鍋貼 鍋貼 X2-烤	麻醬番麥 玉米、毛豆、蘿蔔-煮	標章蔬菜	扁豆濃湯 洋芋、洋蔥、豬肉、蔬菜、扁豆		6.6	2.5	2	2.6	817



雙翼食品 114年11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).張姝純(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、含熱質之穀物、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 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	白飯 白米	雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	蘿蔔小排 蘿蔔、小排 煮	蝦香白菜 白菜、蝦皮 煮	履歷 青菜	金菇海芽湯 海芽、金針菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	二	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌湯 玉米、洋蔥、味噌		6.3	2.6	2.1	2.5	801
5	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、紅蘿蔔、九層塔 煮	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬 炒	炒三絲 豆芽、韭菜、時蔬 炒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.5	2.0	2.5	812
6	四	糙米飯 白米、糙米	炸蝦排X1 蝦排X1 炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	木耳四季 條豆、木耳 煮	有機 青菜	彩頭雞湯 蘿蔔、雞骨架		6.4	2.6	2.0	2.5	806
7	五	青醬麵 麵、肉、時蔬	韓式洋釀雞 雞肉、洋蔥、芝麻 燒	春捲X1 春捲X1 烤	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨		6.4	2.6	2.1	2.4	804
10	一	紫米飯 白米、紫米	花椒豆腐魚 魚肉、豆腐 煮	麥克雞堡排X1 雞堡排X1 烤	脆炒海絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、味噌		6.4	2.5	2.1	2.5	801
11	二	白飯 白米	雞排X1 雞排X1 燒	豆乾肉絲 豆干、豬肉 炒	菇炒甘藍 高麗菜、菇 煮	履歷 青菜	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬、大骨		6.4	2.5	2.0	2.6	803
12	三	小米飯 白米、小米	沙嗲肉柳 肉柳、洋蔥、彩椒 燒	黃瓜炒肉 黃瓜、豬肉 煮	韭菜豆芽 韭菜、菜豆 煮	履歷 青菜	麻香海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.1	2.5	815
13	四	白飯 白米	番茄紅燒雞 雞肉、蘿蔔、番茄 煮	玉米肉茸 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮	醬燒嫩腐 油豆腐 燒	有機 青菜	肉骨茶湯 高麗菜、大骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	五	擔擔麵 麵、肉、時蔬	炆肉X1 炆肉X1 油	海苔薯條X4 薯條X4、海苔 烤	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	白菜年糕 白菜、年糕、絞肉、紅蘿蔔 煮	紅蔥條豆 條豆、紅蔥 煮	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 黃瓜、大骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	二	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	滷肉 豬肉、蘿蔔 油	蝦捲X1 蝦捲X1 烤	砂鍋粉絲 冬粉、高麗、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	筍仔湯 竹筍、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	三	紅藜飯 白米、紅藜米	蒲燒蜜汁雞 雞肉、洋蔥、芝麻 炒	玉米炒蛋 玉米、蛋、時蔬 炒	醬燒薯塊 洋芋、紅蘿蔔 燒	履歷 青菜	裙帶蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
20	四	五穀飯 白米、五穀米	豬排X1 豬排X1 燒	沙茶雞丁 洋蔥、雞肉、時蔬 煮	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜、木耳 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚		6.4	2.5	2.1	2.5	801
21	五	鐵板炒麵 麵、肉、時蔬	鹽酥雞X3 雞肉X3 炸	海苔花枝丸X2 花枝丸X2、海苔粉 炒	滷味 豆干、海帶 油	履歷 青菜	榨菜豬肉湯 榨菜、豬肉		6.4	2.6	2.0	2.4	801
24	一	雜糧飯 白米、雜糧米	宮保雞 雞肉、時蔬 煮	海鮮捲X1 海鮮捲X1 烤	金菇四季 條豆、鮮菇 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.4	2.6	2.0	2.5	806
25	二	紫米飯 白米、紫米	豬排X1 豬排X1 燒	番茄蛋豆腐 豆腐、番茄、蛋 煮	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	刈薯大骨湯 刈薯、大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	三	糙米飯 白米、糙米	椒鹽魚丁 魚肉、時蔬、蒜 炸	凍豆腐貢丸X1 凍豆腐、貢丸X1 燒	白菜滷 白菜、菇、紅蘿蔔 油	履歷 青菜	海帶雞湯 海帶、雞骨架		6.4	2.5	2.5	2.4	806
27	四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	炸醬乾丁 豆干、絞肉 煮	玉米鮮蔬 玉米、洋芋 煮	有機 青菜	竹筍三絲羹 竹筍、豬肉、時蔬	豆 奶	6.6	2.4	2.1	2.4	803
28	五	雞肉飯 白米、雞肉	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 油	鐵板奶油雞蓉 洋蔥、豆芽、雞絞肉 炒	雙星椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋、海芽		6.4	2.5	2.1	2.5	801

【營養小常識】豆腐的原料是黃豆，為優質的植物性蛋白質來源，富含豐富的蛋白質、鈣質、鐵等多種營養素，對心血管健康、骨骼健康等有益



宏遠 114年11月 丹鳳高中



●本公司全面採用國產豬產地:台灣

●本校未使用輻射汙染食品

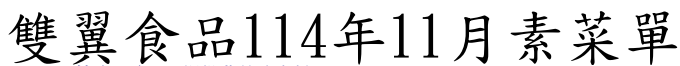
宏遠使用國產豬肉

●營養師: 曾子庭(營養字第011590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
3	一	糙米飯 白米,糙米	花瓜雞 雞肉,蔬菜,花瓜-煮	燉煮年糕 蔬菜,年糕-煮	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	履歷蔬菜	雙色菜頭湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
4	二	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉,蔬菜,蘋果醬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	木耳花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
5	三	芝麻飯 白米,芝麻	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	佛跳牆 蔬菜,豬肉-煮	彩蔬玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜,薏仁,龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
6	四	紫米飯 白米,黑米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	馬鈴薯炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	針菇高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜,凍豆腐,柴魚		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
7	五	古早味油飯 白米,糯米,蔬菜,豬肉	嫩汁菲力雞排X1 雞排-煮	海山醬關東煮 蔬菜,火鍋料-煮	家常冬粉 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜,雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	一	薏仁飯 白米,薏仁	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	黑輪X1 黑輪-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
11	二	芝麻飯 白米,芝麻	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	洋蔥炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	三色豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		6.4	2.6	2.5	2.7	827
12	三	白飯 白米	韓式肉片 豬肉,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-煮	紅絲季豆 四季豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 蔬菜,玉米,雞蛋,奶粉		6.6	2.7	2.5	2.8	853
13	四	白飯 白米	橙汁雞 雞肉,蔬菜-燒	肉燥油腐 蔬菜,油豆腐,豬肉-煮	雙色花椰 青花菜,白花椰-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.6	2.7	2.4	2.7	846
14	五	起司肉醬 義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉,起司	椒鹽魚片X1 生鮮魚肉-炸	香酥蘋果派X1 蘋果派-烤	茄汁肉醬 蔬菜,豬肉-煮	履歷蔬菜	大麥湯 蔬菜,麥片		6.5	2.6	2.6	2.6	832
17	一	五穀飯 白米,五穀米	蠔油燒雞 雞肉,蔬菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋-炒	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌小魚湯 豆腐,蔬菜,小魚乾,味噌		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
18	二	胚芽飯 白米,胚芽米	瓜仔肉 豬肉,豆干,蔬菜,碎瓜-煮	海鮮捲X1 海鮮捲-烤	香甜玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	米粉湯 蔬菜,米粉,油蔥		6.3	2.7	2.4	2.7	825
19	三	白飯 白米	炸雞翅X1 雞翅-炸	豆干小炒 豆干,蔬菜,豬肉-炒	薑燒冬瓜 冬瓜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	泰式檸檬湯 蔬菜,豆皮,檸檬葉		6.5	2.6	2.5	2.7	834
20	四	紫米飯 白米,紫米	糖醋排骨 豬肉,豬大排,蔬菜-燒	柴魚肉羹 蔬菜,煉製品-煮	針菇白菜 大白菜,針菇-煮	有機蔬菜	鮮蔬凍腐湯 凍豆腐,蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
21	五	蔥頭滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	無骨雞肉捲X1 雞肉捲-烤	蜜薯Q槓餅X2 地瓜槓-炸	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
24	一	薏仁飯 白米,薏仁	安東雞 雞肉,蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜,柴魚		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
25	二	白飯 白米	沙茶豬柳 豬肉,蔬菜-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐,南瓜,蔬菜,雞蛋-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
26	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉,蔬菜-煮	上湯獅子頭X1 獅子頭X1,蔬菜-煮	豆酥季豆 四季豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
27	四	小米飯 白米,小米	紅燒豬腳 豬肉,豬腳,蔬菜-煮	蒸餃X2 蒸餃-蒸	韓式黃芽 黃豆芽,蔬菜,白芝麻-煮	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜,雞骨,枸杞	補助豆漿	6.5	2.6	2.3	2.7	829
28	五	蘑菇醬鐵板麵 麵,蔬菜,豬肉,蘑菇醬	黃金魚排X1 魚排-炸	香鬆炒蛋 蔬菜,雞蛋,海苔香鬆-炒	豆皮白菜 大白菜,蔬菜,豆皮-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5

【營養教育】牛奶富含「鈣質」, 有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康; 豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源, 不含膽固醇和乳糖, 適合素食主義者和乳糖不耐症族群飲用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜, 是低負擔且為健康的好選擇。



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：新北市樹林區忠實路3號。電話：02-26895506。營業部：惠貴卿(營業字第2703號)、張桂傑(第4985號)、方維富(第8870號)、惠賢基(第11132號)

◎本菜早可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含鉍質之穀物、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	副食	全日	進食	進水	海產	熱度
3	一	白飯 白米	鹽味干絲 干絲,時蔬 炒	菇燒鮮瓜 鮮瓜,菇 煮	田園玉米 玉米,時蔬,毛豆仁 煮	履歷 青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔		6.5	2.3	2.3	2.6	802
4	二	糙米飯 白米,糙米	三鮮豆腐 豆腐,玉米,毛豆 煮	紅棗南瓜 南瓜,洋芋,紅棗 煮	塔香紫茄 茄子,九層塔 燒	履歷 青菜	味噌海芽湯 海芽,味噌		6.5	2.5	2.2	2.5	819
5	三	白飯 白米	芹炒豆腸 豆腸,芹菜 炒	茄汁寬粉 寬粉,時蔬 炒	酸菜黑干 黑豆干,酸菜 煮	履歷 青菜	筍仔湯 鮮筍		6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	四	油飯 白米,糯米,麵輪	菜脯干丁 豆干,菜脯 炒	雙色花椰 青花椰菜 炒	白菜凍豆腐 凍豆腐,白菜,紅蘿蔔 燒	有機 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,菇		6.4	2.6	2.1	2.4	803.5
7	五	紫米飯 白米,紫米	三杯豆捲 豆皮捲,菇,九層塔 煮	木須黃芽 黃豆芽,木耳 炒	醬淋油腐 油豆腐X1 煮	履歷 青菜	四神湯 洋芋,山藥,洋蔥仁		6.5	2.7	2	2.5	829
10	一	白飯 白米	香菇素躁 豆干,紅蘿蔔,香菇 燒	黃瓜佃煮 黃瓜,紅蘿蔔 煮	麻油凍腐褒 凍豆腐,鮮蔬,冬粉,枸杞 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11	二	麥片飯 白米,麥片	筍香油腐 油豆腐,筍 油	醋拌海芽 豆芽,海芽 炒	糖醋素雞丁 素雞丁,時蔬 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬,肉骨茶包		6.4	2.5	2.2	2.5	803
12	三	白飯 白米	宮保素雞 素雞,小黃瓜 炒	栗子白菜 大白,栗子 煮	咖哩百頁 洋芋,百頁,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	榨菜芽菜湯 豆芽,榨菜		6.5	2.5	2.2	2.5	785
13	四	雜糧飯 白米,雜糧	花干滷味 花干,蘿蔔,鮮菇 煮	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔,木耳 炒	鮮菇豆包 豆包,菇,芹 炒	有機 青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋		6.4	2.5	2.2	2.5	803
14	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇麵筋 麵筋,香菇 煮	素炒雙鮮 蓮藕,時蔬,葫蘆 炒	醬燒三角腐 油豆腐X2 燒	履歷 青菜	羅宋湯 時蔬,洋芋,番茄		6.4	2.6	2.1	2.5	805
17	一	燕麥飯 白米,燕麥	塔香黑干 黑豆干,九層塔 炒	八角毛豆莢 毛豆莢 煮	韓式泡菜年糕 年糕,自製泡菜,豆皮捲 炒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.5	805
18	二	白飯 白米	壽喜燒油腐 油豆腐,時蔬 炒	豆薯燴南瓜 豆薯,南瓜,毛豆仁 煮	鮮蔬花椰 花椰菜,鮮蔬 炒	履歷 青菜	黃瓜燉湯 黃瓜		6.4	2.5	2.1	2.5	814.5
19	三	糙米飯 白米,糙米	五更腸旺 凍豆腐,豆腸,酸菜 煮	可樂餅 可樂餅X1 炸	小瓜素肚 素肚,小瓜 炒	履歷 青菜	海芽針菇湯 海帶芽,金針菇		6.5	2.6	2.1	2.4	810.5
20	四	麥片飯 白米,麥片	麻婆豆腐 豆腐,紅蘿蔔,素肉 燒	芹炒山藥 山藥,木耳,芹 炒	紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	味噌湯 鮮蔬,味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
21	五	白飯 白米	照燒干片 豆干,紅蘿蔔 燒	三色玉米 玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮	紅麴麵腸 麵腸,時蔬 炒	履歷 青菜	蕃茄高麗湯 高麗菜,蕃茄		6.5	2.5	2.1	2.5	807.5
24	一	醃醬乾拌麵 麵,豆干,時蔬	香滷麵輪 麵輪,時蔬 油	菇燒白菜 大白菜,菇,紅蘿蔔 燒	彩椒素雞 素雞,彩椒 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.4	2.2	2.5	802.5
25	二	白飯 白米	茄汁豆皮絲 豆皮絲,時蔬 煮	脆炒花椰 花椰菜 炒	燒烤醬雙腐 油豆腐,百頁 煮	履歷 青菜	結頭菇菇湯 結頭菜,菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
26	三	紅藜飯 白米,紅藜	南瓜豆腐 豆腐,南瓜 煮	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	雪菜豆皮結 豆皮結,雪菜 炒	履歷 青菜	鮮蔬蓮藕湯 時蔬,蓮藕,花生		6.5	2.5	2.6	2.5	805
27	四	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸,時蔬 煮	芝麻條豆 條豆,芝麻 炒	雙色洋芋 洋芋,紅蘿蔔 燒	有機 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	豆奶	6.5	2.4	2.3	2.5	805
28	五	紫米飯 白米,紫米	筍燒素肚 素肚,筍 燒	雲耳鮮瓜 鮮瓜,木耳 煮	蘿蔔素肉羹 蘿蔔,素肉羹 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌		6.4	2.5	2.1	2.5	800.5