



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆類	蛋類	油類	熱量
30	三	蔥爆肉絲炒飯	京醬豬排X1 <small>豬排-滷</small>	福州丸X1 <small>福州丸+白蘿蔔-煮</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽+冬粉+豬絞肉+木耳-炒</small>	蔬菜	金菇海芽湯 <small>海芽+味噌+金針菇</small>	水果	6.3	2.6	2.0	2.6	803
31	四	白飯	★鹹酥雞 <small>雞肉X4-炸</small>	玉米起司奶醬炒蛋 <small>雞蛋+玉米+紅蘿蔔+起司-炒</small>	鮮肉丸子X1 <small>肉丸子X1+時蔬-煮</small>	蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>		6.4	2.4	2.0	2.5	791
1	五	糙米飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋蔥+時蔬-煮</small>	柴魚關東煮 <small>米血糕+油豆腐+白蘿蔔+蝦球+黑輪-煮</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	蔬菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜+雞骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	一	白飯	三杯雞 <small>雞肉塊+竹筍+九層塔-炒</small>	蘿蔔排骨羹 <small>白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-煮</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	蔬菜	仙草甜湯 <small>仙草</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	816
5	二	芝麻飯	港式叉燒肉X4 <small>豬肉條X4-燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>		6.5	2.5	2.4	2.5	815
6	三	番茄肉醬 義大利麵	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲-烤</small>	海鮮捲X2 <small>海鮮捲(X2)-烤</small>	清炒鮮瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
7	四	小米飯	黑胡椒肉片 <small>豬肉片+洋蔥-炒</small>	★麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.3	2.6	2.3	2.5	806
8	五	白飯	蜜汁烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	卡菲肉醬薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+地瓜-煮</small>	油蔥四季 <small>四季豆+彩椒+油蔥酥-炒</small>	蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+湯排</small>	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	一	紅藜胚芽飯	冰糖豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	糖醋魚排X1 <small>魚排-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>	蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+奶粉+茶包</small>		6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	二	糙米飯	★炸雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	五彩肉蓉 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+菜脯+毛豆-炒</small>	快炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+雞蛋+味噌</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
13	三	白飯	焗烤泡菜燒肉 <small>豬肉片+泡菜+起司-烤</small>	安東雞粉絲煲 <small>馬鈴薯+冬粉+雞肉塊-煮</small>	韓拌黃芽 <small>黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815
14	四	白飯	沙嗲乾鍋雞 <small>雞肉塊+彩椒-燒</small>	貢丸X1滷味 <small>油豆腐+貢丸X1+紅蘿蔔-煮</small>	蒜拌花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	洋芋排骨湯 <small>洋芋+山藥+大麥仁+湯排</small>		6.4	2.4	2.4	2.5	801
15	五	麻香雞肉烘飯	回鍋肉 <small>豬肉+豆干-炒</small>	烤雞肉串X1 <small>雞肉串-烤</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+高麗菜+芹菜+香菇</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
18	一	小米飯	酸甜香雞 <small>雞肉+鳳梨+洋蔥-燒</small>	奶香豚肉煲 <small>大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇-煮</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒</small>	蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+湯排</small>		6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	二	焗烤青醬 鮮菇義大利麵	蒜味豬肉條X4 <small>豬肉條X4-燒</small>	鍋貼X2 <small>鍋貼X2-烤</small>	鮮蔬炒雞 <small>高麗菜+雞肉+時蔬-炒</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	三	白飯	★炸香雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	黑胡椒玉米肉末 <small>玉米粒+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔-炒</small>	鍋燒白菜 <small>白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
21	四	芝麻飯	薑汁燒豚肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1+紅蘿蔔-滷</small>	玉筍花椰 <small>花椰+玉米筍-煮</small>	蔬菜	檸檬愛玉 <small>檸檬汁+愛玉</small>		6.4	2.4	2.5	2.5	803
22	五	白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	醬燒海鮮排X1 <small>海鮮排X1-燒</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+湯排</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
23	六	燕麥飯	無錫滷肉 <small>豬肉+白蘿蔔-滷</small>	炸雞腿X1 <small>雞腿X1-炸</small>	芹香炒豆芽 <small>豆芽+時蔬+芹菜-炒</small>	蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽+金針菇</small>		6.4	2.5	2.5	2.6	815
25	一	白飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉塊+洋蔥+彩椒-燒</small>	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉塊+地瓜+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2.5	2.5	804
26	二	白飯	醬燒魚排X1 <small>魚排-燒</small>	西滷肉 <small>大白菜+豆皮+豬肉片+竹筍+香菇-煮</small>	鄉村粉絲 <small>洋蔥+冬粉+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	奇亞籽冬瓜飲 <small>奇亞籽+冬瓜磚</small>		6.5	2.4	2.4	2.5	808
27	三	五穀飯	蒜泥肉片 <small>豬肉片+洋蔥+小黃瓜-淋</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	清炒鮮瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+雞骨</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
28	四	起司什錦飯	東埔寨椰香雞 <small>雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾-燒</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1-燒</small>	肉絲豆芽 <small>豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	番茄燉湯 <small>番茄+黃豆+芹菜+洋蔥+湯排</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808

\*本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質食物、豆、魚及其製品，不適宜其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。