

莊敬國小108年11月1日至108年11月29日午餐廠商供應表

供餐日期 班級	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政及課後照顧
11月1日~11月8日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
11月11日~11月15日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
11月18日~11月22日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
11月25日~11月29日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

國琳團膳

108年11月菜單

莊敬國小
提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全穀 根莖類 (份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量	章Q 請款	
11/1	五	糙米飯	卡拉雞腿堡 <small>卡拉雞腿堡, 炸</small>	玉米絞肉C <small>玉米粒, 絞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 炒</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜, 肉絲, 炒</small>	有機 蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜, 雞蛋, 煮</small>	4.5	2.5	2	2.5	665	○
11/4	一	白飯	紅燒扣肉Q <small>豬肉, 紅燒</small>	干丁肉末 <small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇, 青菜, 炒</small>	產銷 履歷	芹菜丸子湯 <small>芹菜, 丸子, 煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651	○
11/4	一	白飯 蔬食日	大溪豆乾 <small>豆干, 炒</small>	薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	香菇青菜Q <small>香菇, 青菜, 炒</small>	產銷 履歷	芹菜素丸子湯 <small>芹菜, 素丸子, 煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651	○
11/5	二	義大利麵	五香雞腿 <small>雞腿, 滷</small>	薯條Q <small>薯條, 炸</small>	冬瓜肉燥Q <small>冬瓜, 絞肉, 炒</small>	有機 蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭, 西谷米, 煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651	○
11/7	四	地瓜飯	咖哩魚丁C <small>魚丁, 煮</small>	開陽高麗Q <small>高麗菜, 蝦米, 炒</small>	打拋豬 <small>絞肉, 豆干, 九層塔, 炒</small>	有機 蔬菜	馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 玉米粒, 煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658	○
11/8	五	白飯	薑燒大排 <small>大排, 紅燒</small>	肉絲蘿蔔Q <small>肉絲, 白蘿蔔, 炒</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 <small>薏仁, 排骨, 煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651	○
11/11	一	白飯	花生豬腳Q <small>花生, 豬腳, 滷</small>	開陽香菇大白 <small>蝦米, 香菇, 大白菜, 炒</small>	玉米雞丁C <small>玉米粒, 胡蘿蔔, 雞丁, 炒</small>	產銷 履歷	海帶芽湯 <small>海帶芽, 煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658	○
11/11	一	白飯 蔬食日	蠔油素雞 <small>素雞, 炒</small>	香菇大白 <small>香菇, 大白菜, 炒</small>	玉米四彩C <small>玉米粒, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 青豆仁, 炒</small>	產銷 履歷	海帶芽湯 <small>海帶芽, 煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658	○
11/12	二	糙米飯	醬香雞腿 <small>雞腿, 煮</small>	紅蘿蔔炒蛋Q <small>胡蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 炒</small>	有機 蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹, 煮</small>	4.3	2.4	2	2.4	639	○
11/14	四	白飯	沙茶肉片Q <small>肉片, 炒</small>	肉絲馬鈴薯Q <small>肉絲, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊, 炸</small>	有機 蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	4.2	2.4	2	2.5	637	○
11/15	五	五穀飯	紅燒雞丁 <small>雞丁, 紅燒</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜, 胡蘿蔔, 肉絲, 炒</small>	茶葉蛋Q <small>雞蛋, 滷</small>	有機 蔬菜	三絲羹湯 <small>筍絲, 胡蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	4.3	2.4	2	2.5	644	○
11/18	一	白飯	五香豬排Q <small>豬排, 滷</small>	塔香豆干 <small>九層塔, 豆干, 炒</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	產銷 履歷	羅宋湯 <small>番茄, 馬鈴薯, 蔬菜, 煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651	○
11/18	一	白飯	塔香豆干 <small>九層塔, 豆干, 炒</small>	什錦青花 <small>青花, 甜椒, 炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇, 青菜, 炒</small>	產銷 履歷	羅宋湯 <small>番茄, 馬鈴薯, 蔬菜, 煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651	○
11/19	二	紫米飯	花枝排 <small>花枝排, 炸</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	香菇筍絲Q <small>竹筍絲, 木耳, 香菇, 炒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>	4.2	2.5	2	2.5	644	○
11/21	四	炒飯	麻油雞Q <small>雞丁, 炒</small>	芹菜甜條 <small>芹菜, 甜不辣, 炒</small>	紫芋大白Q <small>芋頭, 大白菜, 胡蘿蔔, 炒</small>	有機 蔬菜	地瓜QQ湯 <small>地瓜, QQ, 煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651	○
11/22	五	白飯	蒜香肉片Q <small>蒜頭, 肉片, 炒</small>	鐵板油丁 <small>油豆腐, 炒</small>	白玉三鮮Q <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	有機 蔬菜	竹筍大骨湯 <small>竹筍, 大骨, 煮</small>	4.2	2.5	2	2.5	644	○
11/25	一	白飯	親子丼Q <small>洋蔥, 雞丁, 煮</small>	番茄玉米C <small>番茄, 玉米粒, 炒</small>	肉片青菜油腐 <small>肉片, 青菜, 油豆腐, 煮</small>	產銷 履歷	大滷清湯 <small>竹筍, 木耳, 胡蘿蔔, 煮</small>	4.3	2.4	2	2.5	644	○
11/25	一	白飯	香菇蒸蛋 <small>香菇, 雞蛋, 蒸</small>	番茄玉米C <small>番茄, 玉米粒, 炒</small>	青菜油腐 <small>青菜, 油豆腐, 煮</small>	產銷 履歷	大滷清湯 <small>竹筍, 木耳, 胡蘿蔔, 煮</small>	4.3	2.4	2	2.5	644	○
11/26	二	五穀飯	蘑菇里肌 <small>里肌, 煮</small>	香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 炒</small>	奶香洋芋Q <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨, 煮</small>	4.4	2.4	2	2.5	651	○
11/28	四	白飯	紅燒魚排 <small>魚排, 紅燒</small>	胡蘿蔔炒蛋Q <small>胡蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	香菇冬瓜Q <small>香菇, 冬瓜, 炒</small>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋, 煮</small>	4.5	2.4	2	2.5	658	○
11/29	五	地瓜飯	筍乾扣肉Q <small>筍乾, 豬肉, 煮</small>	花枝丸燒 <small>花枝丸, 炸</small>	雞茸玉米C <small>雞茸, 玉米粒, 馬鈴薯, 炒</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 煮</small>	4.3	2.4	2	2.5	644	○

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

*11/26(二)公糧米回饋水果, 一份60大卡

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日 雞腿	狂肉 雞肉	深菜 魚類	油類 蛋類	水果 類	點數
1	五	香Q白飯	鹽酥雞 雞丁(S),九層塔-炸	瓜仔肉燥 碎瓜,絞肉-滷	柴香白玉燒 白種麵(Q),火鍋料-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	5.8	2.5	2.2	2.8		775
4		胚芽米飯	日式燒肉 豬肉片(S),洋葱-燒	鮮菇黃瓜 大黃瓜(Q),秀珍菇-煮	客家小炒 豇豆片,肉絲,乾魷魚炒	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	5.8	2.7	2	2.5		771
		蔬食日 胚芽米飯	燒大蠟油腐 蠟油腐,紅絲木耳,蠶絲-燒	鮮菇黃瓜 大黃瓜(Q),秀珍菇-煮	茶碗蒸 雞蛋(Q)-蒸	產銷履歷 榨菜素肉絲湯 榨菜,素肉絲	5.8	2.7	2	2.5		771
5	二	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁(S),馬鈴薯-煮	紅蔘炒蛋 紅蔘麵(Q),雞蛋,洋葱-炒	蒜味海根 海帶根-炒	有機蔬菜 黑糖山粉圓湯 山粉圓	6	2.5	2	2.5		770
7	四	千島香鬆飯	香滷雞腿 雞腿(S)-滷	珍珠粒肉末 玉米粒(Q),絞肉-煮	香菇麵筋 麵筋球,香菇-煮	有機蔬菜 大頭菜肉片湯 結頭菜,肉片	6	2.5	2	2.6		775
8	五	香Q白飯	紅燒豬腩 豬肉(S),白蘿蔔-燒	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q),木耳-炒	丸子兄弟 花枝丸,貢丸,炸	有機蔬菜 山藥排骨湯 山藥,排骨	5.8	2.5	2.2	2.7		770
11		糙米飯	五香腿排 雞腿排(S)-滷	咖哩肉燥 馬鈴薯(Q),絞肉-煮	歐巴豆腐煲 豆腐(非),大白菜-煮	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒,雞蛋	6	2.5	2	2.5		770
		蔬食日 糙米飯	歐巴豆腐煲 豆腐(非),大白菜-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯(Q),紅蘿蔔-煮	彩燴冬瓜 冬瓜(Q),毛豆,金針菇-煮	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒,雞蛋	6	2.5	2	2.5		770
12	二	肉絲炒麵	翅小腿x2 翅小腿(S)-滷	銀絲捲 銀絲捲-蒸	芹香雞柳 西芹(Q),雞柳-炒	有機蔬菜 青木瓜雞丁湯 青木瓜,雞丁	5.8	2.6	2.3	2.5		771
14	四	香Q白飯	黑椒豬柳 豬肉條(S),洋葱-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋(Q),蕃茄,豆腐-煮	沙茶什羹 肉羹,蘿蔔-炒	有機蔬菜 薏仁肉片湯 薏仁,肉片	5.9	2.5	2	2.7		772
15	五	紫米飯	鍋燒蘿勒雞 雞丁(S),九層塔-燒	黃瓜什錦 大黃瓜(Q),綠豆-煮	蟻人上樹 冬粉,高麗菜,絞肉	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍,排骨	6	2.5	2	2.5		770
18		香Q白飯	沙嗲肉片 豬肉片(S),洋葱-煮	蛋酥白菜 大白菜(Q),雞蛋,軟骨丁-煮	蜜汁豆干 黑豆干,芝麻-燒	產銷履歷 結頭菜雞丁湯 結頭菜,雞丁	5.8	2.5	2.1	2.8		772
		蔬食日 香Q白飯	蜜汁豆干 黑豆干,芝麻-燒	木耳白菜 大白菜(Q),木耳-煮	日式蒸蛋 雞蛋(Q),三色豆-蒸	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜	5.8	2.5	2.1	2.8		772
19	二	海苔肉鬆飯	蘿勒雞腿 雞腿(S),九層塔-滷	茄汁洋芋 馬鈴薯(Q),紅蘿蔔,絞肉-煮	海結三寶 海帶,筍片,紅蘿蔔-滷	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜,雞丁,蠶絲	6	2.5	2	2.5		770
21	四	香Q白飯	香菇瓜仔雞 雞丁(S),香菇,脆瓜-煮	敏豆甜條 敏豆,甜不辣-炒	鮪魚聰明蛋 洋葱(Q),雞蛋,鮪魚-炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆,珍珠粉圓	5.8	2.6	2.2	2.6		773
22	五	胚芽米飯	黃金魚排 魚排-炸	古早味肉燥 絞肉(S),油蔴-滷	彩繪佛手 佛手瓜(Q),鮮菇-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆腐,排骨	5.8	2.5	2	2.8		770
25		香Q白飯	西西里燉小排 軟骨丁(S),洋葱-煮	海芽炒蛋 玉米粒(S),雞蛋,海帶芽-炒	脆皮蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	產銷履歷 刺瓜雞丁湯 大黃瓜,雞丁	6	2.6	2	2.5		778
		蔬食日 香Q白飯	沙茶百頁 百頁豆腐,小黃瓜-炒	海芽炒蛋 玉米粒(S),雞蛋,海帶芽-炒	扁蒲鮮菇 扁蒲(Q),鮮菇-煮	產銷履歷 刺瓜湯 大黃瓜	6	2.6	2	2.5		778
26	二	糙米飯	蜜汁雞翅 雞翅(S)-滷	金茸冬瓜 冬瓜(Q),金針菇-煮	紹子肉醬 干丁,蕃茄,絞肉-煮	有機蔬菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,紅丁,雞蛋	5.8	2.6	2	2.7	1	833
28	四	五穀米飯	三哇滴卡蔥油雞 雞丁(S),洋葱,甜椒-煮	泰泰打拋豬 絞肉(S),青豆仁,九層塔-炒	筍片魷魚羹 筍片,木耳,魷魚羹-炒	有機蔬菜 時瓜排骨湯 青木瓜,排骨	5.8	2.7	2	2.5		771
29	五	香Q白飯	薑燒肉片 肉片(S),西芹-燒	培根蒜香高麗 高麗菜(Q),培根,紅蘿蔔-炒	蘿勒香油腐 油腐,九層塔-炒	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔,雞丁	5.8	2.6	2.1	2.8		780

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，11/26(二)回饋水果。

裕民園精緻午餐

小國敬莊
108年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全粒雜類(份)	豆蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量(Kcal)	
★ 1	五	白米飯	芝麻蜜燒雞 <small>雞丁、芝麻、豆豉/燒</small>	百頁海帶 <small>百頁、海帶/燉</small>	蛋酥香菇白菜 <small>大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮</small>	有機蔬菜	瓠瓜魚丸湯 <small>瓠瓜、吻仔魚丸</small>	5.0	2.7	2.2	2.5	720
★ 4	一	紫米白飯	香酥雞腿 <small>雞腿/炸</small>	彩繪玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	塔香打拋肉 <small>絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片</small>	5.5	2.7	2.0	2.6	755
★ 5	二	起司肉醬義大利麵	蔥燒豬排 <small>豬排、洋蔥/燒</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5.2	2.5	2.2	2.5	719
★ 7	四	白米飯	日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、豆干絲、芹菜/炒</small>	滷蛋肉燥 <small>蛋、絞肉/滷</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	5.2	2.5	2.0	2.5	714
★ 8	五	白米飯	京醬肉絲 <small>肉絲、蔥、洋蔥/炒</small>	小瓜蝦捲 <small>小黃瓜、蝦捲/燒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜、鮮菇/煮</small>	有機蔬菜	韓式昆布湯 <small>黃豆芽、昆布、肉片</small>	5.0	2.7	2.0	2.6	720
★ 11	一	白米飯	塔香三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、青豆/炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、蝦皮/炒</small>	產銷履歷蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線、筍絲、木耳絲、肉羹</small>	5.2	2.5	2.0	2.5	714
★ 12	二	麥片香飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小隻/燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	滷味燙 <small>酸菜心、素肚、百頁/滷</small>	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 <small>鮮菇、大黃瓜、肉片</small>	5.0	2.5	2.0	2.6	705
★ 14	四	蔬菜什錦炒麵	沙茶燒肉片 <small>肉片、洋蔥/炒</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	香菇扁蒲 <small>扁蒲、香菇/煮</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>柴魚、豆腐、味噌</small>	5.2	2.5	2.0	2.5	714
★ 15	五	白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	綜合毛豆海結(不麵輪、加黑豆干) <small>黑豆干、海結、筍、毛豆/燒</small>	咖哩馬鈴薯 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	5.5	2.5	2.0	2.5	735
★ 18	一	白米飯	筍香扣肉 <small>肉丁、筍/滷</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	珍珠花生豆 <small>玉米、洋芋、花生、毛豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔、肉片</small>	5.5	2.7	2.0	2.6	755
★ 19	二	紅扁豆飯	照燒雞腿 <small>雞腿/滷</small>	敏豆甜條 <small>敏豆、甜不辣/炒</small>	洋芋燒 <small>培根、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5.0	2.7	2.0	2.5	715
★ 21	四	糙米白飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5.0	2.7	2.2	2.5	720
★ 22	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 <small>雞丁、杏鮑菇/燒</small>	紅蔥肉燥干丁 <small>絞肉、干丁、紅蔥頭/煮</small>	青蔥什錦粉絲 <small>高麗、絞肉、冬粉、蔥/炒</small>	有機蔬菜	青木瓜貢丸湯 <small>青木瓜、貢丸片</small>	5.5	2.5	2.0	2.6	740
★ 25	一	藜麥白飯	美式炸雞 <small>雞肉/炸</small>	金黃雞蓉 <small>玉米、雞茸/炒</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮</small>	產銷履歷蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚干、味噌、海芽</small>	5.5	2.5	2.2	2.6	745
★ 26	二	白米飯	南洋咖哩肉片 <small>肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>蒜、豆腐/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽、韭菜/炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>起司、玉米、蛋</small>	5.0	2.5	2.0	2.5	700
★ 28	四	地瓜絲飯	香菇燒雞 <small>雞丁、香菇/燒</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>芝麻、黑豆干/燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜、蝦皮/炒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	5.0	2.5	2.0	2.5	700
★ 29	五	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、蔥、洋蔥/炒</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜、海芽、福州丸/煮</small>	泡菜高麗鍋 <small>高麗、肉片、泡菜/炒</small>	有機蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇、洋蔥、肉絲</small>	5.0	2.5	2.0	2.6	705

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 李佳芸
*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜



全盛美食108年11月菜單

莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳 陳愉捷 陳雅婷 侯欣怡 張韻婷

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附茶	蛋類類	豆類類	油類類	其他類	
				有機	無機							
1	五	肉絲什錦炒麵 <small>豬肉,時蔬,麵條</small>	炸翅小腿 <small>翅小腿-炸(X2)</small>	椒鹽炒甜不辣 <small>時蔬,甜不辣-炒</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮,高麗菜-炒</small>	有機 養身白瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉,枸杞</small>		5	2	2	2	7
4	一	白飯 <small>白米</small>	還魂薑汁肉片 <small>豬肉,薑-燒</small>	烤海苔薯餅 <small>薯餅,海苔粉-烤</small>	珍珠蝦仁 <small>玉米,蝦仁,青豆仁-炒</small>	無機 好彩頭雞湯 <small>白蘿蔔,雞肉</small>		5	2	2	2	7
		白飯 <small>白米</small>	茄汁虎皮蛋 <small>雞蛋,番茄醬-煮(X1)</small>	烤海苔薯餅 <small>薯餅,海苔粉-烤</small>	玉米三色 <small>玉米,洋芋,青豆仁-炒</small>	無機 蘿蔔鮮菇湯 <small>白蘿蔔,菇類</small>		5	2	2	2	7
5	二	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	蘑菇醬嫩雞 <small>菇類,洋蔥,雞肉-煮</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚,時蔬-炒</small>	昆布黃芽 <small>黃豆芽,海帶芽-炒</small>	有機 紅豆牛奶 <small>紅豆,彩節</small>		5	2	2	2	7
7	四	香鬆蓋飯 <small>香鬆,白米</small>	菇菇栗子雞 <small>菇類,栗子,雞肉-燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,絞肉,高麗菜-炒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍,豬肉-炒</small>	有機 小魚味噌湯 <small>小魚乾,豆腐</small>		5	2	2	2	7
8	五	白飯 <small>白米</small>	黃金喜相逢 <small>柳葉魚-炸(X2)</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯,雞蛋-炒</small>	蒟蒻青花 <small>蒟蒻,青花-炒</small>	有機 榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲,冬粉</small>		5	2	2	2	7
11	一	雜糧飯 <small>薏仁,燕麥,白米</small>	香嫩豬排 <small>豬排-滷(X1)</small>	客家小炒 <small>豆干,乾魷魚-炒</small>	絲瓜百匯 <small>絲瓜,菇-燴</small>	無機 肉骨茶 <small>時蔬,枸杞</small>		5	2	2	2	7
		雜糧飯 <small>薏仁,燕麥,白米</small>	蔥爆豆干 <small>豆干,蔥-炒</small>	烤三角薯餅 <small>薯餅-烤(X2)</small>	絲瓜百匯 <small>絲瓜,菇-燴</small>	無機 紅白蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔</small>		5	2	2	2	7
12	二	白醬豬肉義大利麵 <small>豬肉,時蔬,義大利麵</small>	炸雞柳條 <small>雞柳條-炸(X2)</small>	紫米珍珠丸 <small>珍珠丸-蒸(X2)</small>	紅蔘甘藍 <small>紅蔘,高麗菜-炒</small>	有機 金瓜濃湯 <small>南瓜,雞蛋</small>		5	2	2	2	7
14	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	沙嗲炒豬 <small>豬肉,沙茶,洋蔥-炒</small>	香炒魷魚 <small>時蔬,魷魚-炒</small>	傳統白菜滷 <small>豆皮,大白菜-滷</small>	有機 芋香米粉湯 <small>芋頭,米粉</small>		5	2	2	2	7
15	五	白飯 <small>白米</small>	客家桔醬鮮魚 <small>魚肉,蔥-燒</small>	海苔香鬆花枝丸 <small>海苔香鬆,花枝丸-滷(X2)</small>	蘿蔔什錦 <small>白蘿蔔,菇類-煮</small>	有機 酸辣湯 <small>豆腐,雞蛋,木耳</small>		5	2	2	2	7
18	一	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	甜蜜蜜糖醋肉 <small>豬肉,紅蘿蔔-煮</small>	瓜炒黑輪 <small>時瓜,黑輪-炒</small>	海味三絲 <small>豆干絲,海帶,芹菜-炒</small>	無機 麵線羹 <small>麵線,竹筍,紅蘿蔔</small>		5	2	2	2	7
		麥片飯 <small>白米,麥片</small>	瓜炒百頁 <small>時瓜,百頁豆腐-炒</small>	杏鮑菇滷蛋 <small>雞蛋,杏鮑菇-滷</small>	海味三絲 <small>豆干絲,海帶,芹菜-炒</small>	無機 麵線羹 <small>麵線,竹筍,紅蘿蔔</small>		5	2	2	2	7
19	二	白飯 <small>白米</small>	印度咖哩雞 <small>雞肉,洋芋-煮</small>	泰式炒寬粉 <small>寬冬粉,木耳,九層塔-炒</small>	翡翠青花 <small>花椰菜,玉米筍-炒</small>	有機 黃芽肉絲湯 <small>黃豆芽,肉絲</small>		5	2	2	2	7
21	四	肉絲炒板條 <small>肉絲,板條,時蔬</small>	黃金炸雞排 <small>雞排-炸(X1)</small>	蜜汁黑干 <small>黑豆干,米糕-滷</small>	芋頭白菜 <small>芋頭,大白菜-煮</small>	有機 銀耳桂圓湯 <small>白木耳,桂圓</small>		5	2	2	2	7
22	五	白飯 <small>白米</small>	紅麴叉燒肉 <small>叉燒肉-烤(X1)</small>	雲耳燴蛋 <small>木耳,雞蛋-燴</small>	洋芋三絲 <small>洋芋,木耳,紅蘿蔔-炒</small>	有機 紅茄燴湯 <small>番茄,豆腐</small>		5	2	2	2	7
25	一	白飯 <small>白米</small>	沙茶凍腐鮮魚 <small>凍豆腐,魚肉-燒</small>	黃金玉米炒蛋 <small>玉米,雞蛋,青豆仁-炒</small>	鮮蔬炒葫蘆 <small>時蔬,葫蘆-炒</small>	無機 日式味噌湯 <small>豆腐,海帶芽</small>		5	2	2	2	7
		白飯 <small>白米</small>	沙茶凍腐 <small>凍豆腐,沙茶醬-燒</small>	黃金玉米炒蛋 <small>玉米,雞蛋,青豆仁-炒</small>	鮮蔬炒葫蘆 <small>時蔬,葫蘆-炒</small>	無機 日式味噌湯 <small>豆腐,海帶芽</small>		5	2	2	2	7
26	二	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	好彩頭燒豬 <small>紅白蘿蔔,豬肉-燒</small>	鹹香魷魚羹 <small>魷魚羹,時蔬,木耳-煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜,蔥-炒</small>	有機 薏仁燴雞湯 <small>薏仁,雞肉</small>	水果	5	2	2	2	7
28	四	白飯 <small>白米</small>	香甜橙汁肉 <small>豬肉,紅蘿蔔,洋蔥-燒</small>	中華麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉,紅蘿蔔-煮</small>	腰果薏米仁 <small>腰果,玉米,青豆仁-煮</small>	有機 竹筍雞湯 <small>竹筍,雞肉</small>		5	2	2	2	7
29	五	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	滷豬排 <small>豬排-滷(X1)</small>	香草洋芋燴雞 <small>馬鈴薯,雞肉,洋蔥,香草-煮</small>	肉茸白瓜 <small>絞肉,冬瓜-燒</small>	有機 翡翠鮮蔬湯 <small>時蔬,木耳,紅蘿蔔</small>		5	2	2	2	7

【營養補給站-金桔】金桔的特點是果皮和果肉一起食用。金桔皮含有揮發性芳香油，其成分為檸檬烯，橙皮甙，脂肪酸，對消化有緩和的刺激作用，有助於消化；另外，金桔80%的維生素C集中在果皮上，每百克高達200毫克。其果實含豐富的維生素A，可預防色素沉澱、增進皮膚光澤與彈性、減緩衰老。禁忌：吃金桔前後一小時不可喝牛奶，因牛奶中之蛋白質遇到金桔中之果酸會凝固，不易消化吸收，會腹脹難過。飯前或空腹時亦不宜多吃金桔，因所含有機酸會刺激胃壁黏膜，胃部會有不適感。