

莊敬國小 109 年 11 月 2 日至 109 年 11 月 30 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 2 日~11 月 6 日		國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
11 月 9 日~11 月 13 日		全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
11 月 16 日~11 月 20 日		裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
11 月 23 日~11 月 30 日		皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

國琳團膳

109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	全穀類 種類 (份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量	淨Q 糖款
11/2	一	白飯	蜜汁小排 小排Q, 煮	芋香四寶 玉米粒Q, 芋頭, 胡蘿蔔, 青豆仁, 炒	客家小炒 豆干, 豬肉, 炒	產銷履歷	白玉大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/2	一	白飯 蔬食日	醬燒滷蛋 滷蛋, 煮	芋香四寶 玉米粒Q, 芋頭, 胡蘿蔔, 青豆仁, 炒	客家小炒 豆干, 豬肉, 炒	產銷履歷	白玉大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/3	二	糙米飯	五香扣肉 肉丁C, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	冬瓜肉末 冬瓜Q, 絞肉, 炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/5	四	炒飯	燒烤雞翅 雞翅C, 烤	泰式打拋豬 豆干, 絞肉, 九層塔, 炒	洋蔥炒蛋 雞蛋Q, 洋蔥, 炒	有機蔬菜	和風鮮菇湯 玉米段, 菇, 海帶結, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
11/6	五	白飯	蒙古烤肉片 肉片C, 豆芽, 炒	鴿蛋燒油腐 鴿蛋, 油豆腐, 炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q, 香菇, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 雞蛋, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
11/9	一	白飯	美式烤雞腿 雞腿, 烤	玉米肉末 玉米粒Q, 絞肉, 炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 豬肉, 燒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
11/9	一	白飯 蔬食日	番茄豆包 番茄, 豆包, 炒	玉米肉末 玉米粒Q, 絞肉, 炒	白玉什錦 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔, 甜椒, 香菇, 燒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
11/10	二	黑芝麻飯	茄汁魚 魚丁Q, 番茄, 煮	肉燥豆腐 絞肉, 豆腐, 炒	彩蔬黃芽 黃豆芽Q, 彩椒, 炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆, 芋圓, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
11/12	四	麥片飯	醬燒里肌 里肌排, 煮	竹筍肉片 筍片Q, 肉片, 炒	香蔥紅絲蛋 雞蛋Q, 胡蘿蔔絲, 蔥, 炒	有機蔬菜	珍菇大骨湯 菇類, 大骨, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
11/13	五	白飯	泡菜燒肉片 肉片C, 泡菜, 炒	水晶粉絲 胡蘿蔔, 冬粉, 炒	大瓜滑豆皮 大黃瓜Q, 豆皮, 炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
11/16	一	地瓜飯	椒鹽魚球 魚丁, 炸	甜醬關東煮 白蘿蔔Q, 油豆腐, 玉米段, 炒	肉末長豆 長豆Q, 絞肉, 炒	產銷履歷	鮮菇蔬菜湯 菇類, 蔬菜, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/16	一	地瓜飯 蔬食日	大薯餅 薯餅, 炸	甜醬關東煮 白蘿蔔Q, 油豆腐, 玉米段, 炒	肉末長豆 長豆Q, 絞肉, 炒	產銷履歷	鮮菇蔬菜湯 菇類, 蔬菜, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/17	二	白飯	黑胡椒肉排 肉排Q, 煮	五更豆腐 豆腐, 豬血, 木耳, 肉片, 煮	蛋酥扁蒲 扁蒲Q, 雞蛋, 炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/19	四	白飯	栗子燒雞 雞丁C, 栗子, 燒	西芹拌肉絲 西芹Q, 肉絲, 炒	香菇蒸蛋 雞蛋Q, 香菇, 蒸	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
11/20	五	紫米飯	蜜汁雞腿 雞腿, 油	洋蔥炒蛋 雞蛋Q, 洋蔥, 炒	魚香茄子 茄子Q, 絞肉, 炒	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 味噌, 蔬菜, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
11/23	一	白飯	烤肉醬燒肉片 肉片C, 洋蔥, 炒	珍珠丸地瓜 珍珠丸, 地瓜, 蒸	金針銀芽 豆芽菜Q, 金針菇, 炒	產銷履歷	什錦豆腐湯 豆腐, 金針菇, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/23	一	白飯 蔬食日	紅燒烤麩 烤麩, 紅燒	珍珠丸地瓜 珍珠丸, 地瓜, 蒸	金針銀芽 豆芽菜Q, 金針菇, 炒	產銷履歷	什錦豆腐湯 豆腐, 金針菇, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/24	二	義大利麵	檸檬雞翅 雞翅C, 檸檬, 烤	和風炒肉片 洋蔥Q, 肉片, 炒	雞塊雙拼 雞塊, 薯條, 炸	有機蔬菜	薏仁肉片湯 薏仁, 冬瓜, 肉片, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/26	四	糙米飯	宮保雞丁 雞丁C, 炒	蔥爆乾片肉絲 蔥, 豆干片, 肉絲, 炒	砂鍋白菜滷 白菜Q, 芋頭, 胡蘿蔔, 香菇, 木耳, 炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
11/27	五	白飯	蔥燒豬排 豬排Q, 燒	金沙雞柳 豆薯Q, 雞柳條, 鹹蛋, 甜椒, 炒	海帶三絲 海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔, 炒	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍, 雞丁, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
11/30	一	白飯	醬燒雞腿 雞腿, 燒	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉, 炒	香菇高麗 高麗菜Q, 香菇, 炒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/30	一	白飯	脆皮豆腐 豆腐, 炸	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉, 炒	香菇高麗 高麗菜Q, 香菇, 炒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0

*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

*11/24(二)公糧米回饋水果一份



美味午餐

莊敬國小 109.11月午餐菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日	週中	週六	週日	總量
2	一	糙米飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜(Q) -燙	珍菇蒲瓜 蒲瓜(Q) 秀珍菇(Q) -煮	沙茶干片 干片肉絲(S) 紅絲(Q) -炒	產銷履歷 海帶排骨湯 海帶結排骨	5.8	2.4	2.2	2.8	767
2	一	蔬食日糙米飯	家常豆腐 豆腐絞肉(S) -煮	珍菇扁蒲 蒲瓜(Q) 秀珍菇(Q) -煮	蒸蛋 雞蛋(Q) -蒸	產銷履歷 海帶排骨湯 海帶結排骨	5.8	2.4	2.2	2.8	767
3	二	香Q白飯	五香雞腿 雞腿(S) -滷	咖哩洋芋 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔(Q) -煮	蒜酥敏豆 敏豆鮮菇(Q) 蒜酥-炒	有機蔬菜 玉米芙蓉湯 玉米粒雞蛋青豆	6	2.4	2	2.7	772
5	四	千島香鬆飯	瓜仔雞 雞丁(S) 脆瓜-煮	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) 青豆-炒	彩繪黑輪丁 黑輪丁洋蔥三色豆-煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜肉片薑絲	5.9	2.5	2	2.7	772
6	五	五穀米飯	古早味排骨 排骨-滷	蕃茄莎莎肉醬 洋蔥(Q) 蕃茄(Q) 絞肉(S) -煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q) 鮮菇(Q) -炒	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.8	2.5	2.2	2.5	761
9	一	香Q白飯	鮑菇燒雞 雞丁(S) 鮑魚菇(Q) 玉米粒(S) -煮	什炒胡瓜 黃瓜(Q) 木耳(Q) -炒	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉(S) -煮	產銷履歷 結頭排骨湯 結頭菜排骨	6	2.5	2	2.5	770
9	一	蔬食日香Q白飯	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉(S) -煮	什炒胡瓜 黃瓜(Q) 木耳(Q) -炒	三色炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋(Q) 三色豆-炒	產銷履歷 結頭排骨湯 結頭菜排骨	6	2.5	2	2.5	770
10	二	燕麥飯	普羅旺斯燉肉 肉丁(S) 南瓜-煮	香芹雞柳 芹菜(Q) 雞柳(S) 紅蘿蔔(Q) -炒	什滷海結 海帶結麵輪紅蘿蔔-滷	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.9	2.5	2.2	2.5	768
12	四	香Q白飯	滑蛋肉片 肉片(S) 洋蔥雞蛋-煮	白菜滷 大白菜(Q) 腐皮絲-煮	海苔脆薯 馬鈴薯海苔粉-炸	有機蔬菜 三絲羹湯 三絲羹筍雞蛋紅絲木耳	6	2.4	2	2.7	772
13	五	紫米飯	蔥燒里肌排 里肌排蔥紅絲-燒	冬瓜肉燥 冬瓜(Q) 絞肉-煮	韭香銀芽 豆芽菜(Q) 韭菜木耳(Q) 紅絲(Q) -炒	有機蔬菜 小魚海芽湯 海帶芽小魚干薑絲	5.7	2.5	2.3	2.8	770
16	一	胚芽米飯	匈牙利燉肉 肉丁(S) 洋蔥甜椒-燉	玉米雞茸 玉米粒(S) 雞絞肉(S) 三色豆-煮	花枝排 花枝排-炸	產銷履歷 青木瓜排骨湯 青木瓜排骨	5.9	2.5	2	2.8	777
16	一	蔬食日胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁 鈎菊木耳紅片鮮菇-煮	玉米雞茸 玉米粒(S) 雞絞肉(S) 三色豆-煮	炒青花菜 青花菜(S) 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 青木瓜排骨湯 青木瓜排骨	5.9	2.5	2	2.8	777
17	二	古早味担担麵	燒烤雞翅 雞翅-烤	彩繪佛手 佛手瓜(Q) 蝦球-煮	芝麻包 芝麻包-蒸	有機蔬菜 菇菇豆腐湯 豆腐鮮菇金針蕃薯茄	5.9	2.5	2	2.7	772
19	四	糙米飯	蒜滷雞腿 雞腿(S) -滷	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋(Q) 青豆-炒	瓜瓜肉燥 脆瓜絞肉(S) -煮	有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 蘿蔔紅蘿蔔肉片	5.8	2.5	2	2.7	765
20	五	香Q白飯	韓式高麗肉片 肉片(S) 高麗菜-煮	木須扁蒲肉絲 扁蒲(Q) 鮮菇(Q) 木耳(Q) 肉絲(S) -炒	蒜香海龍 海龍菜-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯三色豆雞蛋	5.8	2.5	2.2	2.7	770
23	一	什穀米飯	鍋燒蘿勒雞 雞丁(S) 米血丁九層塔-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q) 雞蛋(Q) -炒	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯排骨	5.9	2.5	2	2.7	772
23	一	蔬食日什穀米飯	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q) 雞蛋(Q) -炒	鮮菇白菜 大白菜(Q) 鮮菇(Q) -煮	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯排骨	5.9	2.5	2	2.7	772
24	二	香Q白飯	香酥魚排 魚排-炸	白醬薯塊 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔(Q) 通心粉-煮	小瓜什錦 小黃瓜(Q) 黃金球木耳(Q) -炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	6	2.4	2	2.8	836
26	四	香Q白飯	海結燉豬腳 肉丁(S) 豬腳丁海帶結雪蓮子-滷	時蔬雞柳 高麗菜(Q) 雞柳(S) 芹菜-炒	敏豆甜條 敏豆甜不辣-炸炒	有機蔬菜 燒仙草 大豆綠豆薏仁Q圓仙草汁	5.9	2.5	2	2.8	777
27	五	海苔肉鬆飯	泰式酸甜雞 雞丁(S) 洋蔥-煮	金茸黃瓜 黃瓜(Q) 金針菇(Q) -煮	滷蛋肉燥 雞蛋絞肉(S) -煮	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線肉羹木耳紅絲雞蛋	5.8	2.5	2	2.7	765
30	一	香Q白飯	蘿蔔滷肉 肉丁(S) 蘿蔔紅蘿蔔-滷	田園四色 玉米粒(S) 絞肉(S) 毛豆紅丁-煮	咖哩獅子頭 獅子頭洋蔥-煮	產銷履歷 羅宋湯 芹菜蕃茄鮮菇肉絲	6	2.4	2	2.7	772
30	一	蔬食日香Q白飯	蘿蔔豆干 豆干蘿蔔紅蘿蔔-滷	田園四色 玉米粒(S) 絞肉(S) 毛豆紅丁-煮	咖哩白花菜 白花菜(S) -煮	產銷履歷 羅宋湯 芹菜蕃茄鮮菇肉絲	6	2.4	2	2.7	772

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，11/24(二) 回饋水果。

裕民園精緻午餐

小國敬莊
109年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日供應 (份)	五本堂內 (份)	蔬菜類 (份)	海鮮類 (份)	熱量 (kcal)
★ 2	一	白米飯	沙茶豬肉片 <small>肉片, 洋蔥, 沙茶/燒</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>	百頁海帶 <small>百頁, 海帶, 青豆/滷</small>	產銷履歷蔬菜	白玉魚丸湯 <small>蘿蔔, 魚丸, 芹</small>	5	2	2	2	728
★ 3	二	肉絲炒麵	西打滷雞翅 <small>雞翅, 可樂/滷</small>	客家小炒 <small>豆干, 乾魷魚, 肉絲, 芹/炒</small>	蛋酥白菜 <small>白菜, 蛋, 火鍋料/煮</small>	有機蔬菜	菇菇火鍋湯 <small>香菇, 金針菇, 高麗, 肉片</small>	5	2	2	2	716
★ 5	四	白米飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁, 花生, 四分干/紅燒</small>	海苔章魚燒 <small>章魚燒, 海苔粉/燒</small>	紅片蒲瓜 <small>蒲瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small>	5	2	2	2	725
★ 6	五	糙米白飯	卡滋脆嫩雞 <small>雞肉/炸</small>	青蔥菜脯蛋 <small>蛋, 蔥, 菜脯/炒</small>	高麗炒年糕 <small>高麗菜, 年糕, 泡菜/炒</small>	有機蔬菜	韓式海帶湯 <small>海帶, 黃豆芽, 肉片</small>	5	2	2	2	728
★ 9	一	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/炒</small>	八寶肉燥干丁 <small>玉米, 干丁, 絞肉, 青豆/煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗, 絞肉, 冬粉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 中藥包, 肉片</small>	5	2	2	2	733
★ 10	二	小米香飯	日式咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	開陽黃瓜 <small>黃瓜, 蝦皮/煮</small>	福州丸子燒 <small>福州丸, 蔬菜/煮</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠, 奶粉, 茶包</small>	5	2	2	2	705
★ 12	四	羅勒麵	黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	奶香杏菇煮 <small>杏鮑菇, 洋蔥, 奶油/煮</small>	和風蘿蔔 <small>蘿蔔, 玉米圓/煮</small>	有機蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線, 肉羹, 筍絲</small>	5	2	2	2	720
★ 13	五	蕎麥米飯	檸檬香雞翅 <small>雞翅/燒</small>	起司歐姆蛋 <small>蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒</small>	竹筍肉片 <small>筍, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 肉片, 大薏仁</small>	5	2	2	2	708
★ 16	一	白米飯	故鄉焗肉丁 <small>焗肉, 肉丁, 海苔/煮</small>	宮保高麗炒干片 <small>高麗菜, 豆干片, 乾辣椒/炒</small>	敏豆甜條 <small>甜不辣條, 敏豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜	青木瓜肉片湯 <small>青木瓜, 肉片</small>	5	2	2	2	737
★ 17	二	白米飯	台風鹽酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	濃香咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆/煮</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>	5	2	2	2	747
★ 19	四	紫米0飯	鹽燒翅腿燒*2 <small>翅腿/燒</small>	絞肉冬粉煲 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒</small>	秀珍菇釀瓜 <small>秀珍菇, 釀瓜/炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>	5	2	2	2	718
★ 20	五	白米飯	香蔥豬肉 <small>豬肉片, 洋蔥/煮</small>	醬燒滷味 <small>百頁, 四分干/滷</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蛋, 香菇絲/煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 蘿蔔</small>	5	2	2	2	708
★ 23	一	白米飯	轟炸酥棒腿 <small>雞腿/炸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜, 鮮菇/炒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	5	2	2	2	715
★ 24	二	燕麥飯	糖醋排骨酥 <small>豬肉, 芝麻/燒</small>	紅娘炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒</small>	暖心白玉起司球 <small>蘿蔔, 肉片, 起司球/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	5	2	2	2	718
★ 26	四	白米飯	鐵板蘑菇肉排 <small>豬肉排, 蘑菇, 洋蔥/燒</small>	日式親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蛋/煮</small>	冬瓜肉茸 <small>冬瓜, 絞肉/煮</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>	5	2	2	2	726
★ 27	五	薏仁米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 九層塔, 米血/燒</small>	芹香三絲 <small>芹, 海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒</small>	泰式洋芋煮 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 肉片/煮</small>	有機蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸, 味噌, 海芽</small>	5	2	2	2	736
★ 30	一	白米飯	椒鹽香雞排 <small>雞排/炸</small>	珍珠肉末 <small>玉米, 絞肉/煮</small>	鮮瓜燉肉片 <small>黃瓜, 紅蘿蔔, 肉片/煮</small>	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄, 蛋, 時蔬</small>	5	2	2	2	730

★ 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 109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、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★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	附餐	全數類	魚肉類	油類類	蔬菜類	熱量	
2	一	肉絲炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉、時蔬	蜜汁雞排 雞排-滷(X1)	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸-蒸(X2)	家常白菜滷 大白菜、木耳-煮	履歷 鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨	6	2	2	2	8	1
2	一 蔬食	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	魷魚小炒 豆干、魷魚、紅蘿蔔-炒	家常白菜滷 大白菜、木耳-煮	履歷 鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨	6	2	2	2	8	1
3	二	白飯 白米	金瓜燉肉 南瓜、豬肉、紅蘿蔔-煮	野菜花枝揚 花枝揚、時蔬-炒	腰果玉米 玉米、馬鈴薯、青豆仁、腰果-炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8	2
5	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	酸甜檸檬雞 雞肉、檸檬汁-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、青豆仁-炒	肉絲炒帶絲 海帶絲、肉絲、時蔬-炒	有機 紅茄肉茸湯 番茄、豬肉	6	2	2	2	8	2
6	五	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉、鮮菇、洋蔥-煮	紅豆芝麻球 芝麻球-炸(X2)	蝦香蒲瓜 扁蒲、蝦米、木耳-煮	有機 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	6	2	2	2	8	2
9	一	地瓜飯 白米、地瓜	清燉豬肉 豬肉、鮮瓜、紅蘿蔔-煮	雞茸燒油豆腐 油豆腐、雞絞肉-燒	田園西蘭花 青花、白花、紅蘿蔔-炒	履歷 芽菜肉絲湯 黃豆芽、豬肉	6	2	2	2	8	1
9	一 蔬食	地瓜飯 白米、地瓜	蔥燒油豆腐 油豆腐、蔥-燒	金黃薯餅 薯餅-烤(X2)	田園西蘭花 青花、白花、紅蘿蔔-炒	履歷 芽菜肉絲湯 黃豆芽、豬肉	6	2	2	2	8	1
10	二	白飯 白米	超人氣咖哩雞 雞肉、洋芋、洋蔥-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、青豆仁-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-燒	有機 綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓	6	2	2	2	8	3
12	四	白飯 白米	豆乳豬肉酥 豬肉-炸	五更豆腐煲 豆腐、酸菜、豬肉-煮	肉絲炒筍 竹筍、豬肉、木耳-炒	有機 玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	1
13	五	肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇	燒烤醬翅小腿 翅小腿-燒(X2)	椒鹽炒甜不立 甜不辣、時蔬、胡椒鹽-炒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲、枸杞	6	2	2	2	8	2
16	一	白飯 白米	沙嗲醬爆雞 雞肉、洋蔥、沙茶醬-燒	生炒花枝羹 花枝羹、時蔬-煮	時瓜鮑菇 時瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	履歷 蘿蔔燉排骨 白蘿蔔、排骨	6	2	2	2	8	2
16	一 蔬食	白飯 白米	香菇滷蛋 雞蛋、香菇-滷(X1)	蒜香炒素雞 素雞片、青椒、紅椒、蒜-炒	時瓜鮑菇 時瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	履歷 蘿蔔燉排骨 白蘿蔔、排骨	6	2	2	2	8	1
17	二	青醬雞茸 義大利麵 雞肉、時蔬、義大利麵	菲力雞排 菲力雞排-燒(X1)	豬肉餡餅 餡餅-蒸(X2)	鮮菇炒白花椰 白花椰、鮮菇、木耳-炒	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋	6	2	2	2	8	3
19	四	白飯 白米	冬瓜燉豬肉 豬肉、冬瓜、枸杞-燒	椒鹽黃金魚條 魚條、胡椒鹽-炸(X2)	櫻花蝦高麗 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒	有機 小魚味噌湯 小魚乾、豆腐、海帶芽	6	2	2	2	8	2
20	五	芝麻飯 芝麻、白米	甘味花瓜燒雞 雞肉、花瓜-煮	黑豆干燒肉 豬肉、豆干、白芝麻-燒	針菇長豆 金針菇、長豆、紅蘿蔔-炒	有機 酸菜筍片湯 脆筍片、豬肉、酸菜	6	2	2	2	8	2
23	一	白飯 白米	梅乾菜扣肉 豬肉、筍、梅乾菜-燒	醬滷黑輪條 黑輪條-滷(X1)	秀珍扁蒲 扁蒲、秀珍菇、木耳-煮	履歷 海帶雞湯 海帶、雞肉	6	2	2	2	8	1
23	一 蔬食	白飯 白米	醬燒油豆腐 油豆腐、香菇、時蔬-煮	醬滷黑輪條 黑輪條-滷(X1)	秀珍扁蒲 扁蒲、秀珍菇、木耳-煮	履歷 海帶雞湯 海帶、雞肉	6	2	2	2	8	1
24	二	糙米飯 白米、糙米	炸虱目魚排 虱目魚排-炸(X1)	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋-煮	馬鈴薯炒肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6	2	2	2	8	2
26	四	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬柳、洋蔥、洋菇-燒	海鮮燉豆腐 豆腐、蝦仁、魷魚-煮	鮮菇花椰菜 青花、白花、鮮菇-炒	有機 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6	2	2	2	8	1
27	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	洋蔥嫩汁豬扒 豬排、洋蔥-滷(X1)	一番咖哩肉 馬鈴薯、豬肉、洋蔥、咖哩-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	有機 古早味麵線糊 麵線、時蔬、木耳	6	2	2	2	8	1
30	一	胚芽飯 白米、胚芽米	果香糖醋肉 豬肉、鳳梨-燒	螞蟻上樹 絞肉、冬粉、高麗菜-炒	鵪鶉刺瓜 刺瓜、鵪鶉蛋、木耳-煮	履歷 酸辣湯 筍乾、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	1

《花椰菜》花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，預防感冒，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，花椰菜中的鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。