

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全穀物 / 份	蛋白質 / 份	蔬果類 / 份	油脂類 / 份	水果類 / 份	奶類 / 份	總熱量
1月2日	五	香Q米飯	白米	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	咖哩雞	雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔	脆皮春捲*1	春捲	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.5	2.8	2	3	0	0	850
1月5日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	花瓜肉燥	絞肉、油豆腐、胡蘿蔔	章魚燒*1	章魚燒	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
1月6日	二	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
1月7日	三	肉絲炒麵	麵、肉絲、蔬菜	宮保雞丁(約3個)	雞米花	油豆腐+貢丸	貢丸、油豆腐	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	燒仙草	仙草、地瓜圓		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
1月8日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	麻辣雙蛋	黑豆干、鴿蛋、魚蛋	塔香甜不辣	甜不辣	青菜	酸菜鴨肉湯	鴨肉、酸菜		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
1月9日	五	香Q米飯	白米	脆皮雞排	雞排	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、鴿蛋	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	冬瓜湯	冬瓜、丸子		6.5	2.8	2	3	0	0	850
1月12日	一	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	雞塊*1+花枝丸*1	雞塊、花枝丸	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
1月13日	二	香Q米飯	白米	卡啦雞翅	雞翅	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳	肉燥油豆腐	豬絞肉、油豆腐	青菜	榨菜肉絲湯	肉絲、榨菜		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
1月14日	三	茄汁蛋炒飯	白米、雞蛋、洋蔥	糖醋排骨(約3個)	排骨酥	客家小炒	豆干片、胡蘿蔔	時蔬燴貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	綠豆薏仁	綠豆、薏仁		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
1月15日	四	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	紅燒肉角	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉角	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
1月16日	五	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁、杏鮑菇	檸檬雞柳條*1	雞柳條	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	2.8	2	3	0	0	850
1月19日	一	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	綜合什錦	包心菜、肉片、鴿蛋	滷味黑輪*1	黑輪	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
1月20日	二	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	雙絲炒蛋	金針菇、雞蛋、胡蘿蔔	青菜	酸菜鴨肉湯	鴨肉、酸菜		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
1月21日	三	招牌炒麵	麵、絞肉、蔬菜	五香滷雞翅	雞翅	桂冠奶黃包*1	奶黃包	薯條+雞塊	薯條、雞塊	青菜	仙草米苔目	仙草凍、米苔目		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
1月22日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	冬瓜湯	冬瓜、丸子		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
1月23日	五	香Q米飯	白米	滷味腿排	腿排	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、胡蘿蔔	時蔬燴獅子頭*1	包心菜、獅子頭	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854

