

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 內含(%)	蛋黃 內含(%)	肉類 內含(%)	魚類 內含(%)	豆類 內含(%)
元旦											
1/1											
1/2	香Q白飯 <small>白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞丁,洋蔥/燒</small>	客家小炒 <small>干片,芹菜,豬肉/炒</small>	蝦香白菜 <small>蝦米,白菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	好彩頭雞湯 <small>蘿蔔,雞肉</small>	6.3	2.7	2.2	2.9	829
1/3	蘑菇鐵板麵 <small>麵條,玉米/炒</small>	蜜汁豬排 <small>豬排/燒</small>	番茄肉醬 <small>番茄,馬鈴薯,豬肉/煮</small>	羅勒海茸 <small>九層塔,海茸/炒</small>	季節時蔬	養生肉骨茶 <small>杏鮑菇,排骨</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	832
1/4	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	南瓜燒雞 <small>雞肉,南瓜/煮</small>	台南滷丸 <small>魚丸,油豆腐/滷</small>	木耳花椰 <small>花椰菜,木耳/炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜燉湯 <small>時瓜,排骨</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	832
1/5	芝香飯 <small>白米,芝麻</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉,豆芽/炒</small>	雞塊可樂餅 <small>雞塊,香酥餅/炸</small>	豆瓣桂筍 <small>桂竹筍/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚,山粉圓</small>	6.6	2.7	2.2	3.0	855
1/8	小米飯 <small>白米,小米</small>	可樂雞翅 <small>雞翅/滷</small>	黑干杏鮑菇 <small>黑豆干,杏鮑菇/燒</small>	時瓜匯 <small>時瓜,木耳/煮</small>	產履蔬菜	暖冬八寶湯 <small>紅豆,綠豆,紫米</small>	6.6	2.6	2.3	2.7	836
1/9	香Q白飯 <small>白米</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	香香酸菜豬 <small>醃菜,絞肉/炒</small>	麻油高麗鍋 <small>高麗菜,凍豆腐/煮</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉,芹菜,豬肉</small>	6.4	2.8	2.2	2.8	839
1/10	小當家炒飯 <small>白米,豬肉/炒</small>	茄汁香酥魚柳 <small>水鯊魚/炸</small>	芹香天婦羅 <small>芹菜,天婦羅/炒</small>	豆芽肉絲 <small>紅蘿蔔,豆芽菜,豬肉/炒</small>	季節時蔬	結頭排骨湯 <small>結頭菜,排骨</small>	6.4	2.6	2.2	3.0	833
1/11	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	安東燉雞 <small>雞丁,馬鈴薯/煮</small>	沙茶寬粉 <small>寬粉,白菜/炒</small>	豚炒金菇木耳 <small>金針菇,木耳,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>	6.6	2.5	2.3	2.8	833
1/12	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉,泡菜/煮(微辣)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋,玉米/炒</small>	滷香世家 <small>蘿蔔,海帶結/滷</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>筍絲,紅蘿蔔,木耳(勾芡)</small>	6.4	2.7	2.2	2.9	836
1/15	南瓜飯 <small>白米,南瓜</small>	古早味雞排 <small>雞排/滷</small>	眷村炸醬 <small>豬肉,干丁,毛豆/炒</small>	雞茸豆薯絲 <small>豆薯,雞肉,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	產履蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚干,海帶芽</small>	6.3	2.7	2.1	2.8	822
1/16	香Q白飯 <small>白米</small>	花生燉肉 <small>豬肉,花生/煮</small>	客家菜頭粿 <small>香菇,蘿蔔糕,菜脯/炒</small>	冬瓜貢丸 <small>冬瓜,貢丸/煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米,紅蘿蔔,濃湯粉(勾芡)</small>	6.7	2.5	2.1	2.7	831
1/17	主廚炒米粉 <small>米粉,時蔬/炒</small>	夜市香香雞 <small>雞丁/炸</small>	三杯米血糕 <small>米血糕,杏鮑菇/燒</small>	番茄豆皮玉菜 <small>高麗菜,豆皮,蕃茄/炒</small>	季節時蔬	綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米</small>	6.8	2.5	2.3	3.0	856
1/18	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	蒙古烤肉 <small>豬肉,洋蔥/炒</small>	菇菇燒腐 <small>豆腐,金針菇/燒</small>	塔香海根 <small>九層塔,海帶根/燒</small>	有機蔬菜	四神湯 <small>薏仁,排骨</small>	6.3	2.7	2.3	2.9	832
1/19	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	塔香鍋燒魚 <small>水鯊魚/煮</small>	佛蒙特咖哩 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	翠綠四季豆 <small>敏豆,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>醃菜,豬肉</small>	6.6	2.5	2.3	2.7	829
寒假											
2/16	芝香飯 <small>白米,芝麻</small>	鳳梨燒肉 <small>豬肉,鳳梨,洋蔥/炒</small>	海芽粉絲 <small>粉絲,海芽/炒</small>	宜蘭西魯肉 <small>白米,蝦米,豬肉,木耳,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇,冬瓜,雞肉</small>	6.6	2.5	2.2	2.8	831
2/17	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	椒鹽炸雞 <small>雞肉/炸</small>	濃郁豆腐煲 <small>豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	夜市魷魚羹 <small>筍絲,紅蘿蔔,魷魚羹/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋蔥,濃湯粉(勾芡)</small>	6.4	2.7	2.2	3.0	841
2/19	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	匈牙利燉肉 <small>豬肉,蕃茄/煮</small>	小魚豆干 <small>小魚乾,豆干/炒</small>	鮮彩花椰 <small>花椰菜/炒</small>	產履蔬菜	巷口麵線糊 <small>紅麵線,豬肉(勾芡)</small>	6.4	2.7	2.2	2.8	832
2/20	香Q白飯 <small>白米</small>	暖暖麻油雞 <small>雞肉,杏鮑菇/煮</small>	黑輪大王 <small>黑輪,白蘿蔔/燒</small>	金黃珍珠肉茸 <small>玉米,豬肉,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄,高麗菜</small>	6.3	2.7	2.2	2.8	825
2/21	狀元油飯 <small>糯米,絞肉/蒸</small>	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	咕溜蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	小菜三絲 <small>黃豆芽,海帶絲,紅蘿蔔/炒</small>	季節時蔬	QQ燒仙草 <small>仙草汁,花豆,QQ</small>	6.6	2.7	2.2	2.8	846
2/22	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	照燒小腿 <small>翅小腿x2/滷</small>	梅粉地瓜條 <small>地瓜/炸</small>	筍干油腐 <small>竹筍,油豆腐/煮</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>海帶芽</small>	6.4	2.7	2.0	3.0	836
2/23	紅藜飯 <small>白米,紅藜</small>	醋溜魚丁 <small>水鯊魚/燒</small>	下飯肉燥 <small>花瓜,豬肉/炒</small>	多汁福州丸 <small>福州丸,白菜,時蔬/煮</small>	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 <small>湯圓,豬肉</small>	6.4	2.8	2.1	2.8	837
2/26	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	福菜滷肉 <small>豬肉,福菜/煮</small>	芹香豆包絲 <small>芹菜,豆包,紅蘿蔔/炒</small>	韓式部隊鍋 <small>泡菜,高麗菜,年糕/煮(微辣)</small>	產履蔬菜	紅豆薏仁 <small>紅豆,薏仁</small>	6.8	2.6	2.1	2.7	845
2/27	香鬆飯 <small>白米,香鬆</small>	卡啦雞排 <small>雞排/炸</small>	法式燉薯薯 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	泰美味肉片 <small>豬肉,敏豆,洋蔥/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲,紅蘿蔔,木耳(勾芡,微辣)</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	831
二二八和平紀念日											
2/29	南瓜飯 <small>白米,南瓜</small>	黑胡椒豬柳 <small>豬肉,洋蔥/煮</small>	土豆四分干 <small>花生,四分干/燒</small>	蝦香瓜瓜 <small>時瓜,蝦米/煮</small>	有機蔬菜	海結玉米湯 <small>海帶結,玉米</small>	6.2	2.7	2.2	2.7	813