

日期	星期	主食	主菜	素主菜	副菜	青菜	湯	附餐
2	一	麥片飯 麥片, 白米	蒲燒鯛魚X1 鯛魚	酥炸豆腐 雞蛋豆腐, 醬油膏	塔香海茸 海帶茸, 九層塔	北農有機菜	芋頭西米露 西谷米, 芋頭, 奶粉, 二砂	海苔
3	二	有機白米飯 有機白米	花生燉豬腳 豬腳丁, 水煮花生	花生燉油豆腐 三角油豆腐, 水煮花生	什蔬燴鮮菇 青花菜, 杏鮑菇, 鮑魚菇, 木耳, 紅蘿蔔	北農有機菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	水果
4	三	臺灣小吃特餐 炒意麵+滷豬排X1(素-滷蘭花干)+地瓜葉+銀蘿貢丸湯 熟意麵, 小白菜, 乾香菇絲, 蝦米, 豬肉絲, 紅蘿蔔/豬大排(蘭花干)/地瓜葉/白蘿蔔, 貢丸						光泉鮮豆漿 學校自購
5	四	胚芽飯 胚芽米, 白米	京都肉片 豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔	炒黑豆干片 大溪黑豆干片, 紅蘿蔔, 芹菜	香菇玉米筍 香菇, 玉米筍, 紅蘿蔔	北農有機菜	金針菇湯 金針菇, 煮湯大骨	水果
6 蔬食日	五	白米飯 白米	白醬花椰 青花菜, 火腿丁, 焗烤乳酪絲	紅燒豆包丁 炸豆包, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇絲, 咖哩粉	香菇蒸蛋 雞蛋, 生香菇	高麗菜	紫菜什菇湯 乾紫菜, 金針菇, 白精靈菇, 煮湯大骨	水果
9	一	地瓜飯 白米, 地瓜	菇香炒肉 豬肉片, 北農有機黑綠菇	筍干梅干扣麵腸 麵腸, 筍干, 梅乾菜	關東煮(清) 海帶結, 甜不辣, 米血糕, 柴魚片	北農有機菜	結頭菜大骨湯 結頭菜, 煮湯大骨	水果
10	二	有機白米飯 有機白米	蜜汁雞丁 雞丁, 豆薯, 紅蘿蔔, 白芝麻	蜜汁烤麩 烤麩, 豆薯, 紅蘿蔔, 白芝麻	玉米炒蛋 蔥, 蛋	北農有機菜	洋蔥木耳湯 洋蔥, 木耳, 煮湯大骨	水果
11	三	台式特餐 鯖魚煨麵+鹽酥雞(素-鹽酥雞)+鍋燒大白菜+香菇雞湯 白麵, 鯖魚罐頭, 洋蔥, 紅蘿蔔/雞丁(板豆腐切丁), 地瓜/大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 蝦米, 豬肉絲/紅豆, 小湯圓, 二砂						光泉鮮豆漿 學校自購
12	四	芋香飯 芋頭, 白米	炒三鮮 蝦仁, 花枝, 魷魚, 青蔥, 洋蔥	炒雙結 豆皮結, 海帶結, 芹菜	香菇燉冬瓜 香菇, 冬瓜	北農有機菜	大滷湯 板豆腐, 生筍, 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋	水果
13	五	紫米飯 黑糯米, 白米	碎瓜蒸肉末 豬絞肉, 碎瓜, 白蘿蔔, 青蔥	碎瓜豆干 豆干小丁, 碎瓜, 白蘿蔔, 素油蔥	三杯杏鮑菇	田園花椰 花菜, 彩椒, 杏鮑菇	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	水果
16	一	白米飯 白米	香菇蔥香肉絲 豬肉絲, 乾香菇絲, 洋蔥, 紅蔥頭	香菇滷豆腸 豆腸, 乾香菇絲	滷蛋X1 去殼白煮蛋	北農有機菜	蘿蔔黑輪湯 黑輪條, 白蘿蔔, 柴魚片	海苔
17	二	有機白米飯 有機白米	彩繪雞丁 雞丁, 洋蔥, 番茄, 彩椒	彩椒豆包黑珍珠菇 豆包, 黑珍珠菇, 彩椒	金針菇絲瓜 絲瓜, 金針菇, 枸杞	北農有機菜	白菜肉羹湯 肉羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 乾香菇絲, 雞蛋, 香菜	水果
18	三	DHA特餐 鮭魚高麗菜炒飯+蜜汁雞腿X1(素-蜜汁素棒腿)+菇菇青花菜+雙色蘿蔔湯 白米, 碎鮭魚肉, 三色豆, 高麗菜/棒腿(四分豆干)/青花菜, 鮮菇/紅白蘿蔔, 煮湯大骨						光泉鮮豆漿 學校自購
19 蔬食日	四	麥片飯 麥片, 白米	三杯豬肉 豬肉片, 金針菇, 紅蘿蔔, 老薑, 蒜仁, 胡麻油	三杯素肚 素肚, 金針菇, 紅蘿蔔, 老薑, 胡麻油	蝦米木耳大白菜 大白菜, 蝦米, 木耳	北農有機菜	蛋花豆腐湯 板豆腐, 雞蛋, 青蔥	水果
20	五	白米飯 白米	番茄炒蛋 洋蔥, 番茄, 雞蛋	珍菇白菜油腐 油豆腐丁, 大白菜, 黑珍珠菇	焗烤青花 青花菜, 彩椒, 培根, 起司絲	油菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 濃湯粉	水果
23	一	小米飯 小米, 白米	方干滷肉 豬肉角, 四方豆干, 紅蘿蔔	滷四方豆干 四方豆干, 紅蘿蔔	糖醋杏鮑菇 杏鮑菇, 洋蔥, 彩椒	北農有機菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 煮湯大骨, 薑絲	海苔
24	二	有機白米飯 有機白米	親子丼 雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 杏鮑菇, 味醂	壽喜燒豆腐 板豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 杏鮑菇, 味醂	螞蟻上樹 冬粉, 豬絞肉, 綠豆芽, 乾香菇絲	北農有機菜	竹筍排骨湯 竹筍, 小湯排	水果
25	三	中式油飯特餐 花生肉絲油飯+鮑菇燒雞(素-鮑菇燒烤麩)+薑絲A菜+冬瓜山粉圓 飯, 豬肉絲, 乾香菇絲, 水煮花生/雞丁, 杏鮑菇, 彩椒(烤麩, 杏鮑菇, 彩椒)/A菜, 薑絲/冬瓜糖磚, 山粉圓						光泉鮮豆漿 學校自購
26	四	五穀飯 五穀米, 白米	黃金柳葉魚X2 柳葉魚	素炒三絲 豆干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔	紅燒冬瓜 冬瓜, 香菇, 豬絞肉	北農有機菜	蘿蔔黑輪湯 黑輪, 白蘿蔔	水果
27	五	胚芽米飯 胚芽米, 白米	糖醋肉片 豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔	糖醋蘭花干 蘭花干, 紅蘿蔔	木耳花椰 青花菜, 木耳	青江菜	紫菜豆腐湯 乾紫菜, 板豆腐	水果
30	一	五穀飯 五穀米, 白米	蘿蔔滷肉 豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	蘿蔔麵輪 麵輪, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	肉絲筍絲 冬筍, 肉絲, 紅蘿蔔	北農有機菜	洋蔥蛋花湯 雞蛋, 洋蔥, 煮湯大骨	海苔
31	二	有機白米飯 有機白米	奶油菇菇雞 雞丁, 杏鮑菇, 洋蔥, 彩椒, 無鹽奶油	紅燒菇菇烤麩 烤麩, 杏鮑菇, 彩椒	炒四季豆 四季豆	北農有機菜	味噌小魚湯 小魚干, 乾海帶芽, 味噌	水果