



日期	早點	午					午	餐點類別檢核表			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	營養饅頭、燕麥飲		炒麵、有機蔬菜、玉米濃湯					鹹粥	✓	✓	✓
2	黑糖饅頭、紫米漿	糙白米飯	打拋豬肉	三絲豆干	有機蔬菜	三絲金針湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3	石頭麵包、黑豆奶	糙白米飯	紅燒獅子頭	蒸蛋	有機蔬菜	芹香丸子湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
4	雞蛋捲、米漿	糙白米飯	蒸魚	梅菜炒麵腸	有機蔬菜	高麗蛋花湯	豆花	✓	✓	✓	✓
5	銅羅燒、堅果飲		水餃、有機蔬菜、番茄蛋花湯					包子	✓	✓	✓
8	什錦脆片、牛奶		雞肉炒乾粿條、有機蔬菜、淡水魚丸湯					田園粥	✓	✓	✓
9	豆沙包、豆漿	糙白米飯	照燒雞腿	蒸蛋	有機蔬菜	海結排骨湯	珍珠丸子	✓	✓	✓	✓
10	銀絲卷、牛奶	糙白米飯	吻仔魚	炒豆干	有機蔬菜	芹香貢丸湯	九份芋圓	✓	✓	✓	✓
11	蘋果麵包、糙米漿	糙白米飯	雞捲	滷味什錦	有機蔬菜	番茄蛋花湯	鬆餅	✓	✓	✓	✓
12	果醬麵包、豆漿		沙茶烏龍麵、有機蔬菜、貢丸湯					慶生會	✓	✓	✓
15	玉米脆片、牛奶		湯麵、有機蔬菜、海芽蛋花湯					芋頭粥	✓	✓	✓
16	饅頭、米漿	糙白米飯	清蒸魚	蜜汁豆包	有機蔬菜	玉米濃湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
17	玉兔包、豆漿	糙白米飯	紅燒雞腿	蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	小餡餅	✓	✓	✓	✓
18	椰子吐司、黑豆漿	糙白米飯	瓜子肉	花生麵筋	有機蔬菜	金菇時蔬湯	奶黃包	✓	✓	✓	✓
19	奶油球、薏仁漿		炒板條、有機蔬菜、青菜豆腐湯					鬆餅	✓	✓	✓
22	三兄弟麵包、米漿		田園蔬菜湯麵、有機蔬菜					甜粥	✓	✓	✓
23	古早味蛋糕、米漿	糙白米飯	蒜香吻魚	炒甜不辣	有機蔬菜	三絲蔬菜湯	烤地瓜	✓	✓	✓	✓
24	奶黃包子、麥茶	糙白米飯	三杯雞	日式蒸蛋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	鬆餅	✓	✓	✓	✓
25	行憲		紀年日放假日					一	天		
26	小餐包 燕麥飲		時蔬肉絲湯麵、有機蔬菜					玉米粥	✓	✓	✓
29	奶皇包 米漿		水餃、有機季節時蔬、豆腐味增湯					八寶粥	✓	✓	✓
30	銀絲卷 薏仁漿	糙白米飯	清蒸魚	三杯豆腐	有機蔬菜	紫菜湯	蔥花捲	✓	✓	✓	✓
31	草莓饅頭、豆漿	糙白米飯	燉肉	蒸蛋	有機蔬菜	味增湯	芋頭包	✓	✓	✓	✓