

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1/3	一	麥片飯 白米+麥片	芹菜炒麵腸 麵腸+芹菜-炒	肉醬素干丁 豆干+素絞肉+菇-煮	木須白菜 白菜+木耳-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.6	2.6	2.4	2.6	834
4	二	白飯 白米	香滷黑干 黑豆干-滷	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	芝香針菇 金針菇+筍+芝麻-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		6.7	2.6	2.5	2.5	839
5	三	小米飯 白米+小米	茄汁豆雞 豆雞片+番茄+毛豆	青椒炒素肉絲 豆薯+素肉絲+青椒-炒	田園時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+薑絲		6.5	2.8	2.6	2.4	838
6	四	青醬筆管麵 筆管麵+菇+紅蘿蔔+青醬	素魚排 素魚排(X1)-蒸	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+海帶結-煮	奶皇包 奶皇包(X1)-蒸	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬		6.7	2.7	2.5	2.4	842
7	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	香椿豆腐 豆腐+香椿醬-煮	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬-煮	油燜脆筍 筍+麵輪-煮	認證蔬菜	白菜鮮菇湯 大白菜+菇		6.6	2.7	2.5	2.6	844
10	一	白飯 白米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	糖醋豆腸 小黃瓜+豆腸+番茄-燒	翡翠玉米 玉米+毛豆+葡萄乾-炒	認證蔬菜	髮菜豆腐湯 豆腐+髮菜		6.5	2.7	2.3	2.5	828
11	二	夏威夷炒飯 白米+香椿醬+鳳梨+時蔬	塔香炸豆腐 豆腐-炸	狀元滷味 蘿蔔+豆雞片+海帶結-滷	蒸地瓜 地瓜切塊+芝麻-蒸	認證蔬菜	榨菜竹筍湯 榨菜+筍		6.5	2.6	2.5	2.5	825
12	三	白飯 白米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲-炒	咖哩凍豆腐 洋芋+凍豆腐+咖哩-煮	梅醬苦瓜 苦瓜+梅醬-煮	認證蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁		6.5	2.7	2.4	2.4	826
13	四	糙米飯 白米+糙米	蠔油豆包 豆包+毛豆仁-煮	醬燒素肚 素肚+時蔬-炒	彩繪鮑菇 小黃瓜+鮑菇+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.5	2.7	2.7	2.7	847
14	五	白飯 白米	蕃茄肉醬 豆薯+豆干+素絞肉+蕃茄-煮	螞蟻上樹 冬粉+木耳-炒	麻油素腰花 素腰花+菇+薑片-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		6.6	2.5	2.6	2.5	827
17	一	客家炒板條 板條+高麗菜+時蔬	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	味噌油腐 蘿蔔+茼蒿+油豆腐+味噌-煮	木須炒筍 筍+木耳-炒	認證蔬菜	大瓜湯 大黃瓜+時蔬		6.6	2.6	2.5	2.6	837
18	二	白飯 白米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	香菇麵筋 蘿蔔+香菇+麵筋+花生-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬		6.5	2.7	2.4	2.7	839
19	三	五穀飯 白米+五穀米	紅燒凍豆腐 凍豆腐+筍+煮	素鵪鶉 素絞肉+豆薯+冬粉+素火腿+素香鬆-炒	蒸蘿蔔糕 素蘿蔔糕(X1)-蒸	認證蔬菜	南瓜湯 南瓜		6.6	2.7	2.3	2.4	830
20	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	壽喜燒油丁 油豆腐+蘿蔔-煮	白菜獅子頭 大白菜+素獅子頭+豆皮-燒	匈牙利黃豆芽 黃豆芽+菇+匈牙利粉-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽+菇+味噌		6.5	2.7	2.4	2.6	835
2/11	五	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+菇+木耳+毛豆-煮	海帶干絲 海帶+豆干+紅蘿蔔-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+番茄		6.6	2.6	2.4	2.3	821
14	一	紫米飯 白米+紫米	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-炒	香菇豆腐煲 油豆腐+蘿蔔+香菇-煮	泡菜粉絲 冬粉+泡菜-炒	認證蔬菜	苦瓜味噌湯 苦瓜+味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
15	二	咖哩鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+素肉+時蔬+咖哩	彩蔬豆雞 豆雞片+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	炸天婦羅 地瓜+菇+四季豆-炸	認證蔬菜	針菇時蔬湯 金針菇+時蔬		6.6	2.5	2.5	2.5	825
16	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	魚香茄子 茄子+素豆瓣醬-煮	認證蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.5	2.6	2.6	2.6	832
17	四	白飯 白米	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-煮	瓜仔干丁 豆干+素絞肉+碎瓜-炒	蒸南瓜 南瓜-蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯		6.5	2.6	2.4	2.6	827
18	五	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	紅燒油腐 油豆腐+豆薯-燒	竹筍炒肉 筍+素肉片+時蔬-炒	腐乳高麗 高麗菜+豆腐乳-炒	認證蔬菜	芋頭米粉湯 白菜+芋頭+米粉		6.5	2.6	2.7	2.5	830
21	一	上海素菜飯 白米+青菜+素火腿	醬燒豆包 豆包+時蔬-燒	海山醬百頁 百頁豆腐+海山醬-燒	蒸喜兔包 喜兔包(X1)-蒸	認證蔬菜	麵線羹 麵線+筍		6.6	2.7	2.6	2.5	842
22	二	地瓜飯 白米+地瓜	滷油豆腐 油豆腐+毛豆-滷	沙茶素雞 筍+素雞丁-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.3	2.6	2.4	2.3	800
23	三	白飯 白米	彩椒花干 蘭花干+彩椒-滷	泡菜凍豆腐 凍豆腐+白菜+泡菜-煮	脆炒山藥 山藥+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	當歸湯 高麗菜+菇+皮絲+素羊肉		6.5	2.5	2.5	2.5	818
24	四	燕麥飯 白米+燕麥	肉末豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+彩椒+素蠔油-煮	炒黃瓜 黃瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣		6.4	2.6	2.5	2.5	818
25	五	白飯 白米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	醬炒素肚 素肚+紅蘿蔔+木耳-炒	梅干筍絲 竹筍+梅干菜-煮	認證蔬菜	豆薯湯 豆薯+香菇		6.3	2.7	2.6	2.6	826