

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	三			白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	清炒干絲 豆干+時蔬+紅蘿蔔-炒	清蒸南瓜 南瓜+紅棗-蒸	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.2	2.3	2.5	813
2	四			香椿核桃炒飯 白米+玉米+高麗菜+香椿+核桃	滷油腐 油豆腐+香菇-滷	芹香素肚 素肚+芹菜+紅椒-炒	豆沙包 豆沙包(X1)-蒸	有機蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳		6.7	2.5	2.2	2.4	820
3	五			白飯 白米	酸菜炒麵腸 麵腸+酸菜-炒	紅燒豆干 豆干+白芝麻-燒	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	認證蔬菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜+素丸片		6.5	2.4	2.4	2.6	812
6	一			麥片飯 白米+麥片	南瓜百頁 百頁豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	泡菜干片 白菜+豆干+泡菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.6	2.5	2.4	2.3	813
7	二			鮮蔬炒麵 麵+時蔬+木耳	清蒸蔬菜捲 高麗菜捲(X1)+紅蘿蔔-蒸	關東煮 蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+蒟蒻-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	認證蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.5	2.5	2.5	2.4	813
8	三			小米飯 白米+小米	五更腸旺 凍豆腐+麵腸+菇+酸菜-煮	豆皮三絲 豆皮+芹菜+紅蘿蔔-炒	彩繪黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	米苔目湯 米苔目+高麗菜		6.5	2.4	2.5	2.6	815
9	四			白飯 白米	蕃茄豆包 豆包+蕃茄-燒	彩繪素雞 素雞丁+紅蘿蔔+菇-炒	鮮菇莧菜 莧菜+菇-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋		6.6	2.5	2.4	2.2	809
10	五			胚芽飯 白米+胚芽米	宮保豆腸 豆腸+小黃瓜+花生-煮	椒鹽鮑菇 鮑菇+地瓜+時蔬-炒	梅子苦瓜 苦瓜+梅子-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+木耳+時蔬		6.6	2.4	2.4	2.3	806
11	六			白飯 白米	五香豆干 豆干-煮	素鵪鶉 豆薯+冬粉+素絞肉+素火腿+素香鬆-炒	沙茶白菜 大白菜+紅蘿蔔+素沙茶-煮	認證蔬菜	鮮菇竹筍湯 筍+菇		6.7	2.5	2.4	2.4	825
13	一			香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	紅燒豆包 豆包+毛豆仁-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	椒鹽薯塊 馬鈴薯塊-烤	認證蔬菜	黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐		6.7	2.3	2.4	2.5	814
14	二			白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	雪蓮子麵筋 麵筋+雪蓮子-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+木耳+匈牙利粉-煮	認證蔬菜	榨菜筍絲湯 筍+榨菜		6.5	2.5	2.5	2.4	813
15	三			薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干素東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	野萵凍豆腐 凍豆腐+菇-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇		6.7	2.4	2.4	2.4	817
16	四			白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩+筍+杏仁片-燒	京醬干絲 豆干+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.4	2.3	814
17	五			蕎麥飯 白米+蕎麥	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	香菇瓜仔肉燥 豆薯+麵輪+碎瓜+香菇-煮	蜜汁地瓜 地瓜+芝麻-炒	認證蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.5	2.2	2.3	808
20	一														
21	二	中秋節連假，放假四天													
22	三			白飯 白米	紅沙豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	拌飯肉醬 豆干+玉米+素絞肉-煮	彩繪大瓜 大黃瓜+時蔬-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇+素肉骨茶包		6.7	2.2	2.4	2.3	808
23	四			家常麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+時蔬	薑汁油豆腐 油豆腐+香菇-煮	西芹脆腸 蒟蒻脆腸+鮑菇+西芹-炒	芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	五			白飯 白米	蕃茄炒素肚 素肚+蕃茄-炒	豆皮冬瓜 冬瓜+豆皮+香菇-煮	清炒筍片 筍+紅蘿蔔+時蔬-炒	認證蔬菜	芋香米粉 米粉+時蔬+芋頭		6.6	2.4	2.1	2.4	803
27	一			燕麥飯 白米+燕麥	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	蘿蔔燒烤麩 烤麩+蘿蔔-燒	蔬菜天婦羅 素天婦羅+鮑菇+地瓜-炸	認證蔬菜	竹筍湯 筍+菇		6.6	2.4	2.3	2.4	808
28	二			紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+紅蘿蔔+玉米+芹菜+香菇	南瓜燉豆腐 豆腐+南瓜-燉	小瓜素雞 素雞丁+小黃瓜-炒	雙色花椰 白綠花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	藥膳湯 豆薯+皮絲+香竹腸+紅棗+枸杞		6.6	2.5	2.3	2.3	811
29	三			紫米飯 白米+紫米	筍香燒百頁 百頁豆腐+筍-燒	紅娘豆包 豆包+紅蘿蔔+芹菜-炒	鮮蔬年糕片 青菜+年糕+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.3	802
30	四			白飯 白米	花生油腐 油豆腐+花生-煮	醬爆麵腸 麵腸+時蔬-炒	咖哩寬粉 寬冬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+時蔬		6.6	2.4	2.3	2.3	803