

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	一	麥片飯 白米+麥片	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	脆薯肉臊 豆薯+素絞肉+毛豆-炒	鮮菇高麗 高麗菜+香菇+時蔬-煮	認證蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.2	2.5	811
2	二	香椿義大利麵 筆管麵+時蔬+玉米+香椿醬	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	香干小炒 豆干+芹菜-炒	奶皇包 奶皇包(X1)-蒸	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.2	2.3	818
3	三	小米飯 白米+小米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	紅娘豆包 油片絲+紅蘿蔔-煮	素蘿蔔糕 素蘿蔔糕-蒸	認證蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇		6.5	2.6	2.2	2.5	825
4	四	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐+木耳-燒	番茄麵筋 番茄+麵筋-煮	彩繪山藥 洋芋+山藥+百果-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+菇		6.6	2.6	2.2	2.4	825
5	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	五更豆腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	豆皮白菜 白菜+豆皮+時蔬-煮	蒸南瓜 南瓜+白木耳+枸杞-蒸	認證蔬菜	海結玉米湯 海帶結+玉米段		6.4	2.6	2.2	2.4	809
8	一	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干-燒	清炒干絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜-煮	茄汁洋芋 洋芋+番茄+毛豆仁-煮	認證蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+素肉骨茶包		6.6	2.5	2.2	2.4	827
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	宮保凍豆腐 凍豆腐+時蔬+花生-炒	小瓜素雞丁 小黃瓜+素雞丁-炒	雪蓮三寶 玉米+雪蓮子+時蔬-煮	認證蔬菜	大滷湯 白菜+紅蘿蔔		6.8	2.5	2.2	2.3	827
10	三	白飯 白米	五香油豆腐 油豆腐+毛豆仁-滷	醬炒豆腸 豆腸+芹菜+紅椒-炒	蒸地瓜 地瓜+白芝麻-蒸	認證蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.5	2.5	2.2	2.4	813
11	四	香菇花生油飯 白米+糯米+香菇+花生+麵輪	清蒸豆包 豆包+菇+時蔬-蒸	鮮菇麵腸 麵腸+鮑菇+青椒-炒	芋泥包 芋泥包-蒸 每人一個	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.5	2.6	2.2	2.3	811
12	五	白飯 白米	什錦烤麩 烤麩+木耳+毛豆-炒	瓜仔豆腐 豆腐+瓜仔-煮	蠔油茄子 茄子+素蠔油-煮	認證蔬菜	南瓜湯 南瓜+紅蘿蔔		6.7	2.5	2.2	2.4	827
15	一	金瓜米粉 米粉+南瓜+高麗菜+素肉絲	素東坡肉 素東坡肉+梅菜-煮	蒸刈包 刈包(X1)-蒸+花生粉	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	認證蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜+紅蘿蔔		6.6	2.5	2.2	2.5	825
16	二	白飯 白米	紅燒黑干 黑豆干-燒	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	蓮子山藥 山藥+蓮子+枸杞-煮	認證蔬菜	關東煮 蘿蔔+油豆腐+玉米		6.6	2.5	2.2	2.5	822
17	三	五穀飯 白米+五穀米	酸甜豆雞 豆雞片+彩椒-炒	西芹脆腸 西芹+素脆腸+紅蘿蔔-煮	白菜燴雙菇 白菜+鴻喜菇+菇-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.5	2.6	2.2	2.3	816
18	四	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐+紅蘿蔔+毛豆+咖哩-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-煮	有機蔬菜	髮菜羹湯 白菜+髮菜		6.6	2.5	2.2	2.4	818
19	五	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋豆包 豆包+彩椒+糖醋醬-煮	脆炒洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-炒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	認證蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.7	2.5	2.2	2.4	825
22	一	白飯 白米	紅沙豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	三杯素雞 鮑菇+素雞丁+九層塔-煮	腰果玉米 玉米+豆薯+腰果-煮	認證蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+時蔬		6.3	2.5	2.2	2.5	804
23	二	五行蔬食炒飯 白米+紅藜麥+紅蘿蔔+玉米+芹菜+香菇	滷油豆腐 油豆腐+香菇-滷	野菜天婦羅 地瓜+百頁+鮑菇-炸	豆沙包 豆沙包(X1)-蒸	認證蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄		6.5	2.6	2.2	2.5	825
24	三	白飯 白米	蜜汁黑干 黑豆干+芝麻-煮	清炒豆腸 小黃瓜+豆腸-炒	脆炒大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+玉米段		6.5	2.7	2.2	2.4	826
25	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	五香烤麩 烤麩+木耳+花生-煮	炸醬素干丁 豆干+素絞肉+毛豆-煮	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥湯 山藥+枸杞		6.4	2.6	2.2	2.5	818
26	五	白飯 白米	紅燒凍豆腐 凍豆腐+菇+紅蘿蔔-燒	茄汁麵腸 麵腸+蕃茄-煮	椰汁芋頭 芋頭+椰汁-煮	認證蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		6.5	2.5	2.2	2.4	813
29	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔+素蠔油-煮	棗香南瓜 南瓜+紅棗-蒸	蟬絲白菜 白菜+素蟬絲+菇-煮	認證蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.2	2.3	813
30	二	白飯 白米	鮮蔬百頁 百頁+金針菇+紅蘿蔔-煮	海帶干絲 海帶+豆干+芹菜-炒	筍炒鮑菇 鮑菇+筍+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.2	2.2	805