

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	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	茄汁豆腸 豆腸+小黃瓜+番茄-燒	雪裡紅干丁 豆干+雪裡紅-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲-炒	認證蔬菜	海芽鮮菇湯 海帶芽+香菇		6.3	2.6	2.4	2.5	809
2	三	白飯 白米	三杯凍豆腐 凍豆腐+菇+九層塔-煮	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	黑椒洋芋 馬鈴薯+黑胡椒-炒	認證蔬菜	瓜仔結頭湯 結頭菜+脆瓜		6.5	2.6	2.4	2.3	814
3	四	什錦麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+豆包	筍燒百頁 百頁豆腐+筍-燒	味噌蘿蔔 白蘿蔔+菇+時蔬+味噌-煮	蒸芋泥包 芋泥包-蒸	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.4	2.5	2.5	2.4	806
4	五	白飯 白米	蒸素魚排 素魚排(X1)-蒸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蟬絲高麗 高麗菜+素蟬絲-炒	認證蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		6.5	2.6	2.3	2.4	816
7	一	糙米飯 白米+糙米	沙嗲豆雞片 豆雞片+小黃瓜+沙嗲醬-煮	滷蘭花干 蘭花干-滷	奶香洋芋 馬鈴薯+鮑菇+奶醬-煮	認證蔬菜	大滷湯 大白菜+時蔬		6.4	2.6	2.5	2.2	805
8	二	咖哩炒飯 白米+紅蘿蔔+素肉絲+咖哩	薑燒油豆腐 油豆腐+薑-煮	烤地瓜條 地瓜條-烤	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.5	2.4	821
9	三	小米飯 白米+小米	清蒸豆包 豆包+時蔬-蒸	蕃茄肉醬 豆干+豆薯+蕃茄-煮	芥菜百合 芥菜仁+百合+腰果-炒	認證蔬菜	南瓜湯 南瓜+薑絲		6.3	2.6	2.3	2.6	811
10	四	白飯 白米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	泡菜凍豆腐 凍豆腐+大白菜+泡菜-煮	炸天婦羅 鮑菇+茄子+馬鈴薯-炸	有機蔬菜	竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.3	804
11	五	五穀飯 白米+五穀米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	醬炒鮮菇 豆薯+杏鮑菇-炒	蒸素蘿蔔糕 素蘿蔔糕-蒸	認證蔬菜	米粉湯 米粉+油片絲		6.3	2.6	2.4	2.4	804
14	一	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩+咖哩-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米段+海帶結-煮	認證蔬菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯		6.5	2.6	2.6	2.4	823
15	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	豆薯炒素肉絲 豆薯+素肉絲-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	認證蔬菜	鮮菇凍腐湯 凍豆腐+菇		6.5	2.5	2.4	2.6	820
16	三	白飯 白米	小瓜麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	鮮菇油腐 油豆腐+菇-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	認證蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉+大白菜		6.3	2.5	2.6	2.6	811
17	四	燕麥飯 白米+燕麥	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	麻油素腰花 素腰花+菇+麻油-煮	枸杞高麗 高麗菜+木耳+枸杞-煮	有機蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		6.4	2.5	2.6	2.5	813
18	五	泡菜炒飯 白米+泡菜+白菜	滷黑豆干 黑豆干-滷	雪菜百頁 百頁豆腐+雪裡紅-炒	蒸奶黃包 奶黃包-蒸	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+肉骨茶包		6.5	2.4	2.5	2.4	806
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	炸豆腐 豆腐+九層塔-炸	椰香芋頭 芋頭+椰奶-燴	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	海芽時菇湯 海帶芽+香菇		6.5	2.4	2.3	2.6	810
22	二	番茄螺旋麵 螺旋麵+番茄+時蔬	蠔油豆包 豆包+時蔬+素蠔油-煮	芹香干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	三	紫米飯 白米+紫米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	玉米干丁 玉米+豆干+蓮藕-炒	匈牙利炒黃芽 黃豆芽+木耳+匈牙利粉-炒	認證蔬菜	髮菜豆腐羹 大白菜+豆腐+髮菜		6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	四	白飯 白米	彩繪香竹捲 香竹捲+花椰菜-炒	拌飯肉醬 豆干+冬瓜+碎瓜+素絞肉-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.6	2.6	825
25	五	地瓜飯 白米+地瓜	素龍鳳腿 素龍鳳腿-烤	酸白菜豆腐 凍豆腐+白菜+酸白菜-煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜+菇-炒	認證蔬菜	竹筍湯 竹筍+時蔬		6.5	2.6	2.5	2.4	821
28	一	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸+花椰菜-燒	毛豆干丁 豆干+毛豆+彩椒-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.3	2.5	827
29	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	老皮嫩腐 嫩油腐-蒸	白菜獅子頭 素獅子頭+白菜-煮	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+油片絲+素蠔油-炒	認證蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜+薑		6.5	2.5	2.6	2.4	816
30	三	白飯 白米	鮮菇炒麵腸 麵腸+鮑菇-炒	筍丁素肉醬 筍+素絞肉+菇-煮	田園時瓜 蒲瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		6.5	2.5	2.4	2.5	815
31	四	素火腿炒飯 白米+素火腿+玉米	宮保素雞丁 素雞丁+小黃瓜+花生-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	關東煮 蘿蔔+菇+海帶結-煮	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.4	811