

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	熱重
5	一	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+木耳+素蠔油-蒸	木耳燒麵輪 麵輪+木耳-煮	塔香海根 海帶+九層塔-煮	認證蔬菜	鮮菇玉米湯 玉米+菇		6.5	2.7	2.4	2.3	821
6	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	玉筍百頁 百頁+玉米筍+時蔬-炒	香炒素肉醬 豆干+素絞肉+油片絲+毛豆-煮	醋溜洋芋 洋芋+時蔬-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+肉骨茶包		6.8	2.5	2.3	2.4	829
7	三	白飯 白米	番茄豆雞 豆雞片+番茄-炒	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	芝麻包 芝麻包-蒸	認證蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+菇		6.6	2.4	2.2	2.4	805
8	四	素上海菜飯 白米+素火腿+青菜	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	芹炒甜不辣 芹菜+素甜不辣-炒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔+油豆腐		6.6	2.5	2.3	2.1	802
9	五	雙十節連假，放假三天											
12	一	香椿義大利麵 義大利麵+素絞肉+時蔬+香椿醬	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲-蒸 每人一個	關東煮 油豆腐+素丸子+海帶結-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇		6.4	2.6	2.2	2.5	811
13	二	麥片飯 白米+麥片	咖哩豆腐 豆腐+時蔬+咖哩-煮	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭+香菇-煮	乾煸四季 菜豆-炒	認證蔬菜	結頭鮮蔬湯 結頭菜+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.3	804
14	三	白飯 白米	梅香素雞 素雞丁+時蔬+梅子-煮	芹炒干片 豆干+芹菜+時蔬-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	認證蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6.6	2.5	2.3	2.5	820
15	四	胚芽飯 白米+胚芽米	滷油豆腐 油豆腐+青豆仁-滷	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	茄汁洋芋 洋芋+番茄+青豆仁-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+筍+時蔬		6.4	2.5	2.2	2.5	803
16	五	白飯 白米	五更腸旺 凍豆腐+豆皮+時蔬+素脆腸+酸菜-煮	蠔油香竹腸 香竹腸+時蔬+素蠔油-煮	腰果豆薯 豆薯+時蔬+腰果-煮	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.3	2.4	806
19	一	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒油豆腐 油豆腐+時蔬-燒	韓式年糕 年糕+地瓜+芝麻-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜+菇-煮	認證蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.7	2.4	2.2	2.9	835
20	二	客家炒粿條 粿條+素肉絲+時蔬	黑干滷味 黑豆干+海帶+時蔬-滷	番茄麵筋 麵筋+番茄-煮	芋泥包 芋泥包-蒸	認證蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽+金針菇		6.5	2.6	2.1	2.5	815
21	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬炒麵腸 麵腸+鮑菇-炒	紅娘豆皮 豆皮+紅蘿蔔-炒	清炒鮮筍 筍+菇-炒	認證蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬		6.8	2.4	2.3	2.1	808
22	四	白飯 白米	五香豆干 豆干-滷	芝麻烤麩 烤麩+時蔬+芝麻-煮	白菜滷 白菜+時蔬+菇-煮	有機蔬菜	黃瓜枸杞湯 大黃瓜+枸杞		6.5	2.7	2.1	2.2	809
23	五	糙米飯 白米+糙米	三杯豆腐煲 豆腐+菇+九層塔-煮	芹香福州丸 素福州丸+芹菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+油片絲+時蔬-煮	認證蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄		6.8	2.6	2.3	2.5	841
26	一	白飯 白米	快炒百頁 百頁豆腐+時蔬+皇帝豆-炒	紅燒麵輪 麵輪+蘿蔔-煮	咖哩洋芋 洋芋+時蔬+咖哩-煮	認證蔬菜	野菜昆布湯 玉米+海帶芽		6.7	2.4	2.5	2.1	806
27	二	五穀飯 白米+五穀米	黃瓜素雞 素雞丁+小黃瓜-煮	髮菜豆腐羹 豆腐+髮菜-煮	海帶捲 海帶捲-滷 每人一個	認證蔬菜	香菇鮮蔬湯 高麗菜+香菇		6.6	2.5	2.3	2.1	807
28	三	香菇花生油飯 白米+糯米+麵輪+花生+香菇	鮮菇嫩腐 嫩豆腐+菇-蒸	瓦片豆干 豆干+杏仁片-炒	豆芽三絲 豆芽菜+時蔬+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+時蔬		6.5	2.6	2.4	2.2	809
29	四	小米飯 白米+小米	清蒸素魚 素魚片-蒸 每人一片	瓜仔干丁 豆干+瓜仔+素絞肉-煮	香炒四季豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮菇味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.7	2.4	2.5	2.4	820
30	五	白飯 白米	糖醋豆包 豆包+糖醋醬-炒	三杯麵腸 麵腸+鮑菇+九層塔-煮	鮮菇白菜 白菜+菇+時蔬-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.6	2.5	2.4	2.2	809