

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 食量	肉類 食量	蔬菜 食量	豆類 食量	油脂 食量	熱量
2	一	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋+時蔬-煮	烤翅小腿 翅小腿-烤 每人兩個	白菜滷 白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨	水果	6.7	2.2	2.3	2.3	1	870
3	二	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	春川炒年糕 時蔬+泡菜+南瓜+年糕-炒	玉米炒豬 玉米+豬肉-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	點心	6.6	2.2	2.4	2.3	0	806
4	三	滷肉飯 白米+豬肉	南瓜小排 豬肉+豬小排+南瓜-煮	炸小蝦排 蝦排-炸 每人兩個	鮮菇四季 菇+四季豆+時蔬-煮	認證蔬菜	燒仙草 仙草+紅豆+花豆+芋圓		6.7	2.2	2.4	2.3	0	813
5	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	鹽酥雞 雞肉-炸	大瓜燉肉 黃瓜+豬肉-煮	油燜筍茸 筍茸-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.2	2.5	2.4	0	811
6	五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉+豬腳+時蔬+花生-滷	野菜花枝揚 花椰菜+花枝揚-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	認證蔬菜	大滷湯 白菜+紅蘿蔔+時蔬	水果	6.5	2.2	2.3	2.5	1	873
9	一	麥片飯 白米+麥片	親子丼 雞肉+雞蛋+時蔬-煮	黑干滷味 黑豆干+蒟蒻+時蔬-滷	肉片炒筍 筍+豬肉-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	水果	6.6	2.2	2.4	2.2	1	861
10	二	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+時蔬+菇+黑胡椒-煮	炸雞腿 雞腿-炸 每人一個	蘿蔔佃煮 蘿蔔+時蔬-煮	認證蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄	點心	6.7	2.2	2.5	2.5	0	824
11	三	蒜味海鮮 筆管麵 筆管麵+海鮮+九層塔+時蔬	桔醬炒雞丁 雞肉+時蔬+桔醬-炒	烤餡餅 餡餅-烤 每人兩個	臘肉甘藍 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-煮	認證蔬菜	黑糖冬瓜奶 綠豆+黑糖+奶粉+冬瓜茶		6.5	2.2	2.3	2.3	0	804
12	四	白飯 白米	砂鍋魚排 魚排-燴 每人一個	番茄肉醬 玉米+豆干+豬肉+番茄-煮	脆炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉絲米粉湯 米粉+時蔬+豬肉		6.6	2.2	2.3	2.3	0	803
13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	冬瓜蒸肉 豬肉+冬瓜+豆薯-蒸	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燴	肉絲海帶 金針菇+海帶+豬肉-煮	認證蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	水果	6.6	2.2	2.5	2.2	1	869
16	一	白飯 白米	咖哩燉雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	客家小炒 豆干+時蔬+豬肉+魷魚-炒	冬瓜排骨 冬瓜+豬肉-煮	認證蔬菜	針菇排骨湯 金針菇+海帶芽+湯排	水果	6.6	2.2	2.5	2.3	1	868
17	二	五穀飯 白米+五穀米	鐵板肉柳 豬肉+時蔬+菇+黑胡椒-煮	炸雞翅 雞翅-炸 每人一個	彩繪白菜 白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	點心	6.6	2.2	2.3	2.3	0	811
18	三	臘肉炒飯 白米+豬肉+鹹豬肉+時蔬	去骨雞排 去骨雞排-燒 每人一個	滑蛋福州丸 福州丸 每人一個+時蔬+玉米+雞蛋-煮	脆炒筍片 筍+木耳+時蔬-炒	認證蔬菜	紅豆奶綠 紅豆+抹茶+奶粉		6.6	2.2	2.4	2.3	0	803
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	麵腸炒肉 豬肉+麵腸+酸菜-炒	蘿蔔燉雞 蘿蔔+雞肉-煮	椒鹽薯辦 馬鈴薯辦-烤	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+雞蛋		6.5	2.2	2.4	2.4	0	801
20	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+菇+麻油-煮	蒜泥白肉 高麗菜+豬肉+蒜-炒	滷蛋 雞蛋-滷 每人一個	認證蔬菜	冬至鹹湯圓 時蔬+湯圓+豬肉+菇	水果	6.7	2.2	2.4	2.5	1	879
21	六	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	醬燒肉排 豬排-燒 每人一個	韓國粉絲雞 白菜+雞肉+泡菜+冬粉-煮	百匯時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	水果	6.4	2.2	2.6	2.2	1	865
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	梅干東坡肉 豬肉+筍+梅菜-煮	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	絲瓜凍腐 絲瓜+凍豆腐-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇+肉骨茶包	水果	6.6	2.2	2.5	2.3	1	873
24	二	白飯 白米	玉米炒雞 雞肉+玉米-炒	西魯肉 白菜+豬肉+香菇-煮	田園花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	點心	6.6	2.2	2.4	2.4	0	808
25	三	粉紅肉醬 義式麵 義大利麵+豬肉+番茄+白醬	美式豬小排 豬肋排+洋芋+芝麻-燒	花枝丸 花枝丸-烤 每人兩個	塔香高麗 高麗菜+時蔬+九層塔-炒	認證蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆+珍珠		6.5	2.2	2.5	2.4	0	806
26	四	白飯 白米	滷雞翅 雞翅-滷 每人一個	咖哩肉醬 豆薯+豬肉+時蔬+咖哩-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌		6.6	2.2	2.4	2.4	0	808
27	五	紫米飯 白米+紫米	韓式烤肉 豬肉+豆芽菜+海帶芽-炒	鹽酥雞 雞肉-炸	芹香蘿蔔 蘿蔔+芹菜-煮	認證蔬菜	青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋	水果	6.6	2.2	2.5	2.4	1	878
30	一	白飯 白米	醬燒雞腿 雞腿-燒 每人一個	海山醬骰腐 油豆腐+豬肉+時蔬+海山醬-煮	紅片時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋	水果	6.6	2.2	2.4	2.5	1	872
31	二	胚芽飯 白米+胚芽米	黃金泡菜魚 魚肉+白菜+黃金泡菜-煮	蘿蔔燒肉 蘿蔔+豬肉-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	認證蔬菜	肉羹湯 筍+肉羹+時蔬	點心	6.7	2.2	2.3	2.3	0	818