

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	紅藜飯 紅藜、白米	咖哩豆腸 咖哩、豆腸、煮	銀芽河粉 豆芽菜、紅蘿蔔、河粉、炒	麻香紅菜 紅鳳菜、枸杞、炒	有機蔬菜	珍菇冬瓜湯 冬瓜、秀珍菇	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
4	一	麻香油飯 香菇、麵筋、白米	蜜汁豆包 豆包、煮	爆炒紫茄 九層塔、茄子、燒	香菇滷蛋 雞蛋、香菇、滷	產銷履歷	芋香素丸湯 芋頭、洋芋、素丸子		5.4	2.7	2.3	2.2	737
5	二	白飯 白米	菱角油腐 菱角、油豆腐、煮	牛蒡青木瓜 牛蒡、青木瓜、煮	芹香海龍 海龍、芹菜、炒	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 素冬菜、粉絲、素肉絲	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
6	三	白飯 白米	三杯紫米糕 塔香、紫米糕、煮	地瓜薯條 地瓜薯條、炸	豆豉彩椒 彩椒、豆干片、豆豉、煮	產銷履歷	菩提蔬菜湯 高麗菜、蘿蔔、菇、紅蛋		5.2	2.8	2.2	2.3	733
7	四	義式筆管麵 番茄、玉米、筆管麵	煙燻素茶鵝 煙燻素茶鵝、煮	木耳蒲瓜 木耳、蒲瓜、煮	皮絲豆芽 豆皮絲、豆芽菜、炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔		5.0	2.7	2.3	2.5	723
8	五	白飯 白米	豆瓣麵腸 豆瓣醬、麵腸、蔬菜、炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢、煮	藥膳山藥 山藥、洋芋、枸杞、煮	有機蔬菜	沙茶白菜湯 白菜、油片、芋頭	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
11	一	地瓜飯 地瓜、白米	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒	寧波年糕 年糕、蔬菜、煮	彩繪大瓜 鮮菇、鮮瓜、煮	產銷履歷	金針湯 金針、蔬菜		5.0	2.7	2.3	2.5	723
12	二	鮮蔬貓耳朵 木耳、蔬菜、麵疙瘩	蜜汁蘭花干 蘭花干、燒	麻油鮑菇 杏鮑菇、蔬菜、煮	三角薯餅 三角薯餅、炸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌、紫菜	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725
13	三	白飯 白米	大溪黑豆乾 大溪黑豆乾、煮	茄香玉米 番茄、玉米、蔬菜、煮	結頭條豆 結頭、綠豆、煮	產銷履歷	三絲豆腐羹 豆腐、紅蘿蔔、金針菇		5.2	2.8	2.2	2.3	733
14	四	胚芽飯 胚芽、白米	花生麵輪 麵輪、花生、煮	杏片金瓜 杏仁片、南瓜、煮	塔香紫茄 九層塔、茄子、煮	有機蔬菜	廣東粥 蔬菜、素肉、白米		5.0	2.8	2.3	2.5	730
15	五	芝麻飯 芝麻、白米	香菇燜油腐 油豆腐、香菇、燒	脆炒花椰 花椰菜、蔬菜、炒	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、素肉、炒	有機蔬菜	枸杞養身湯 山藥、洋芋、木耳、枸杞	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728
18	一	白飯 白米	野菜燴豆腐 金針菇、木耳、豆腐、煮	美白菇炒菜 美白菇、菠菜、炒	白果青木瓜 白果、青木瓜、煮	產銷履歷	結頭素丸湯 結頭菜、素丸		5.2	2.7	2.3	2.2	723
19	二	紅藜飯 紅藜、白米	香滷蘭花干 蘭花干、滷	麻油高麗菜 木耳、高麗菜、煮	千島醬三色 玉米、洋芋、青豆、煮	有機蔬菜	裙帶湯 海芽、金針菇、蔬菜	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
20	三	海苔香鬆炒飯 海苔香鬆、蔬菜、白米	椒鹽炸豆腐 豆腐、炸	銀芽三絲 豆芽、木耳、蘿蔔、煮	葵花子宮保鮑菇 葵花子、鮑菇、蔬菜、煮	產銷履歷	枸杞冬瓜湯 枸杞、冬瓜、蔬菜		5.4	2.7	2.3	2.2	737
21	四	糙米飯 糙米、白米	椿味油腐 香椿、油豆腐、煮	蒸蛋 雞蛋、蒸	什錦玉米 玉米、洋芋、炒	有機蔬菜	麻香姑姑湯 鮮菇、高麗菜、蔬菜		5.3	2.6	2.4	2.2	725
22	五	白飯 白米	茄汁燴豆包 豆包、青豆、煮	碧綠鮑菇 綠花椰、杏鮑菇、炒	紅棗燉蓮藕 紅棗、蓮藕、煮	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔、豆皮	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
25	一	小米飯 小米、白米	飄香大四角 四角豆腐、滷	清炒龍鬚 龍鬚菜、炒	泡菜年糕 泡菜、年糕、炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、玉米		5.4	2.6	2.2	2.2	727
26	二	白飯 白米	蔗香燴豆腸 豆腸、甜椒、燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、煮	芝麻季豆 白芝麻、敏豆、炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
27	三	白飯 白米	鮮蔬烤麩 烤麩、蔬菜、炒	紅絲高麗 紅蘿蔔、高麗菜、炒	炒番薯葉 地瓜葉、炒	產銷履歷	鼎邊趖 肉條、金針、大白菜		5.5	2.5	2.4	2.2	732
28	四	小麥飯 小麥、白米	麻香素腰花 素腰花、蔬菜、煮	日式天婦羅 地瓜、絲、綠豆、炸	沙茶毛豆 毛豆、玉米、蘿菔、煮	有機蔬菜	木耳竹筍湯 木耳、竹筍、鮮菇		5.3	2.6	2.4	2.2	725
29	五	青醬義大利麵 九層塔、蔬菜、義大利麵	海苔豆包 豆包、燒	茶葉蛋 雞蛋、滷	彩繪鮑菇 鮑菇、彩椒、炒	有機蔬菜	四神湯 蓮子、薏仁、茯苓、山藥	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728