

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油質堅果種子	熱量
3	一	麥片飯	芝麻方干 非基改豆干, 芝麻<滷>	糖醋素雞丁 素雞丁, 蔬菜<炒>	蔬炒黃豆芽 豆芽菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	蘿蔔燉湯 白蘿蔔		6.2	2.3	2.1	2.5	772
4	二	白飯	醬香四角腐 非基改油豆腐<滷>	香菇麵筋 麵筋, 香菇<滷>	蔬炒白菜 白菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	海帶芽湯 海帶芽		6.1	2.4	2.0	2.4	765
5	三	芝麻飯	泡菜豆皮 非基改豆皮, 素泡菜<煮>	孜然炒干片 非基改干片, 蔬菜<炒>	竹筍蔬炒 竹筍, 蔬菜<炒>	有機	米粉湯 米粉, 蔬菜	水果	6.2	2.4	2.0	2.5	837
6	四	五穀飯	彩椒素肚 素肚, 彩椒<煮>	咖哩豆腐 非基改豆腐, 蔬菜<煮>	紅蘿蔔結頭菜 結頭菜, 蔬菜<炒>	有機	沙茶蔬菜湯 蔬菜		6.0	2.3	2.1	2.4	753
7	五	白飯	燒素魚排 素魚排<燒>	毛豆干丁 非基改干丁, 毛豆<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜, 蔬菜<煮>	有機	筍片湯 竹筍		6.0	2.4	2.1	2.5	765
10	一	胚芽飯	義式蘭花干 非基改蘭花干<煮>	干絲小炒 非基改干絲, 蔬菜<炒>	蘿蔔香菇 白蘿蔔, 蔬菜<煮>	綠蔬	洋芋湯 洋芋		6.2	2.5	2.0	2.4	780
11	二	糙米飯	綜合滷味 非基改豆干結, 海帶結, 蒟蒻<滷>	小瓜炒豆雞 非基改素雞, 小瓜<炒>	菇炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	味噌湯 非基改豆腐, 味噌		6.0	2.4	2.1	2.3	756
12	三	白飯	照燒凍豆腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<燒>	豉汁油片 非基改油片絲, 蔬菜<炒>	炒四季豆 四季豆<炒>	有機	金針蔬菜湯 金針花, 蔬菜	水果	6.0	2.3	2.3	2.4	818
13	四	麥片飯	沙茶豆腸 非基改豆腸, 蔬菜<煮>	鮮菇素排骨 素排骨, 鮮菇<煮>	木耳高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機	紫菜湯 紫菜		6.1	2.5	2.2	2.5	782
14	五	薏仁飯	杏鮑菇黑干 非基改黑干, 杏鮑菇<滷>	鹽味烤麩 烤麩, 蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<煮>	有機	大滷湯 非基改豆腐, 蔬菜		6.0	2.4	2.1	2.5	765
17	一	紅藜飯	鐵板油腐 非基改油豆腐, 蔬菜<煮>	酸絲麵丸 麵丸, 酸絲<炒>	白菜芋頭 白菜, 蔬菜, 芋頭<煮>	綠蔬	麻油鮮蔬湯 蔬菜, 麻油		6.0	2.3	2.1	2.4	753
18	二	小米飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒<煮>	打拋干丁 非基改干丁, 蔬菜<煮>	菇炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線, 蔬菜		6.3	2.4	2.2	2.3	780
19	三	白飯	鹹酥素雞丁 素雞丁, 蔬菜<炸>	家常豆腐 非基改豆腐, 蔬菜<煮>	蔬炒海帶絲 蔬菜, 海帶絲<炒>	有機	南瓜湯 南瓜, 洋芋	水果	6.2	2.4	2.0	2.7	846
20	四	五穀飯	番茄豆包 非基改豆包, 番茄<煮>	麻香素腰花 素腰花, 蔬菜<煮>	木耳豆芽菜 豆芽菜, 蔬菜<炒>	有機	冬瓜湯 冬瓜		6.0	2.4	2.2	2.3	759
21	五	糙米飯	豆干小炒 非基改豆干片, 蔬菜<炒>	壽喜燒素肚 素肚, 蔬菜<燒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜, 蔬菜<炒>	有機	蔬菜豆腐湯 非基改豆腐, 蔬菜		6.1	2.5	2.2	2.3	773
24	一	白飯	椒鹽豆捲 非基改豆捲<炒>	南瓜燴豆腐 非基改豆腐, 南瓜<燴>	香菇結頭菜 結頭菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋, 肉骨茶包	豆奶	6.1	3.5	2.0	2.5	852
25	二	麥片飯	蜜汁小豆干 非基改豆干<滷>	三杯麵腸 麵腸, 蔬菜<炒>	炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米		6.1	2.3	2.0	2.4	758
26	三	白飯	韓式凍腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<煮>	蔬炒豆干絲 非基改干絲, 蔬菜<炒>	芝麻四季豆 四季豆, 芝麻<炒>	有機	香菇蔬菜湯 香菇, 蔬菜	水果	6.0	2.5	2.2	2.4	831
27	四	紫米飯	醬燒花干 非基改蘭花干<燒>	佛跳牆 麵輪, 芋頭, 栗子<煮>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌		6.2	2.3	2.1	2.5	772
28	五	燕麥飯	素牛蒡排 素牛蒡排<煮>	關東煮油腐 非基改油豆腐, 蔬菜<煮>	黃瓜蔬炒 黃瓜, 蔬菜<炒>	有機	玉米段湯 玉米段		6.2	2.5	2.1	2.4	782
31	一	白飯	鹽水黑干 非基改黑干, 蔬菜<煮>	五香素雞 非基改素雞, 蔬菜<煮>	白菜滷 白菜, 蔬菜<煮>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐, 蔬菜		6.0	2.4	2.1	2.3	756