

日 星 期	主 食	主 菜	副菜1	副菜2	青 菜	湯 品	附 錄	全 體 熱 量	豆 食	蔬 菜	油 脂	水 果	熱 量
1 二	糙米飯	糖醋豆干	筍炒三鮮	鮮菇白菜	有機蔬菜	芋香西米露		6.0	1.8	2.3	3.0	1	753
	白米、糙米	豆干、彩椒、番茄	竹筍、紅蘿蔔、白果、川耳	大白菜、木耳、香菇		芋頭、西谷米							
2 三	白飯	花生麵筋	冬瓜豆腐	素肉銀芽	履歷蔬菜	南瓜濃湯	波羅麵包	6.0	2.5	2.2	2.5		739
	白米	麵筋、花生、紅蘿蔔	冬瓜、枸杞、薑、豆腐、香菇	豆芽菜、素肉絲、木耳、紅蘿蔔		南瓜、玉米、青豆仁							
3 四	青醬菇菇螺旋麵	素白帶魚*1	雙星花椰	蒸燒賣*2	履歷蔬菜	味噌海芽湯	水果	5.6	2.4	1.7	3.0	1	805
	螺旋麵、杏鮑菇、青豆仁	素白帶魚排	白綠花椰菜、紅蘿蔔	素燒賣		豆腐、海帶芽、味噌							
4 五	白飯	紅燒油腐	彩椒干丁	螞蟻上樹	履歷蔬菜	大滷湯		6.5	2.5	1.8	2.5		791
	白米	油豆腐、白蘿蔔、香菇	彩椒、豆干、毛豆	冬粉、油片絲、豆芽菜、紅蘿蔔		大白菜、紅蘿蔔、木耳、竹筍							
5 六	小米飯	醬爆豆腸	八寶肉醬	雲耳絲瓜	履歷蔬菜	素肉骨茶湯		5.2	2.3	1.9	2.7		696
	白米、小米	豆腸、小黃瓜、彩椒	竹筍、素絞肉、豆干、玉米、紅蘿蔔	絲瓜、木耳、紅蘿蔔		豆薯、香菇							
7 一	紫米飯	泡菜豆腐	芹香蘿蔔羹	玉筍花椰	履歷蔬菜	番茄鮮蔬湯	水果	5.2	2.2	2.5	2.5	1	764
	白米、紫米	豆腐、大白菜、泡菜	白蘿蔔、油豆腐、芹菜、香菇	白綠花椰、玉米筍、紅蘿蔔		番茄、海帶、紅蘿蔔							
8 二	香菇素肉飯	黑干滷味	豆皮高麗	枸杞冬瓜	有機蔬菜	巧達濃湯		5.7	2.6	2.5	2.6	1	825
	白米、素肉、香菇、彩椒、芹菜	黑豆干、白蘿蔔、玉米筍	高麗菜、豆皮、紅蘿蔔	冬瓜、枸杞		馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、香菇							
9 三	白飯	薑汁油腐	筍炒干絲	玉米四季	履歷蔬菜	結頭菜湯		6.0	2.5	1.9	2.5		743
	白米	油豆腐、青豆仁、薑	竹筍、豆干、紅蘿蔔	玉米、四季豆		結頭菜、香菇							
14 一	家常什錦炒米粉	三杯豆腸	綜合滷味	田園蒲瓜	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	5.0	2.8	2.4	2.6	1	793
	米粉、南瓜、高麗菜、西芹、香菇	麵腸、小黃瓜、彩椒、九層塔	豆干、杏鮑菇、酸菜	蒲瓜、紅蘿蔔、木耳		竹筍、香菇							
15 二	薏仁飯	咖哩百頁	菜脯干片	彩繪高麗	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.2	2.5	1.7	2.7	1	756
	白米、洋薏仁	百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁	豆干、菜脯、西芹	高麗菜、彩椒		豆腐、海帶芽、味噌							
16 三	五穀飯	玉米醬豆腐	香菇蘿蔔	塔香海茸	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯	銀絲卷	6.7	2.6	2.4	2.6		836
	白米、五穀米	豆腐、毛豆仁、玉米	紅白蘿蔔、油豆腐、香菇、木耳	海茸、九層塔		榨菜、冬粉、素肉絲、薑絲							
17 四	白飯	醬燒豆包*1	砂鍋白菜	鮑菇花椰	履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.7	2.2	3.0	1	833
	白米	豆包、青豆仁	大白菜、豆皮、紅蘿蔔、木耳	白花椰菜、杏鮑菇、彩椒		玉米、馬鈴薯							
18 五	燕麥飯	五香豆干	拌飯素肉燥	脆炒筍絲	履歷蔬菜	羅宋湯		6.0	2.2	1.7	2.7		714
	白米、燕麥	豆干、白芝麻	冬瓜、豆薯、素絞肉、香菇	竹筍、木耳、紅蘿蔔		馬鈴薯、番茄							
21 一	芝麻飯	糖醋豆包*1	西芹豆干	田園高麗	履歷蔬菜	關東煮湯	水果	5.7	2.7	1.7	3.0	1	816
	白米、黑芝麻	豆包、彩椒	豆干、西芹、紅蘿蔔	高麗菜、川耳、枸杞		玉米、油豆腐、香菇							
22 二	番茄鮮蔬義大利麵	什錦炸物	雙色花椰	甜莢筍片	有機蔬菜	針菇海芽湯		5.5	2.5	2.9	3.0	1	823
	義大利麵、番茄、杏鮑菇、青豆仁	百頁豆腐、茄子、甜椒	白綠花椰菜、紅蘿蔔	竹筍、甜豆莢、紅椒		海帶芽、金針菇、豆腐							
23 三	薏仁飯	麻醬嫩油丁	川耳黃瓜	豆薯菜豆	履歷蔬菜	南瓜湯		6.3	2.5	1.9	2.6		776
	白米、洋薏仁	油豆腐、小黃瓜	大黃瓜、川耳	豆薯、菜豆、紅蘿蔔、豆皮		南瓜、薑絲							
24 四	白飯	壽喜燒豆腐	地瓜薯條	蘿蔔佃煮	履歷蔬菜	素肉羹湯	水果	5.8	2.4	2.0	3.0	1	789
	白米	豆腐、素絞肉、金針菇、紅椒	地瓜薯條	紅白蘿蔔、香菇		大白菜、素肉羹							
25 五	糙米飯	回鍋干片	咖哩洋芋	沙茶海茸	履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯	紅豆麵包	6.8	2.3	2.3	2.7		799
	白米、糙米	豆干、高麗菜	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、毛豆	海茸		竹筍、香菇							
28 一	紫米飯	滷蘭花干*1	客家小炒	白菜滷	履歷蔬菜	山藥薏仁湯	水果	6.0	2.6	1.7	2.6	1	815
	白米、紫米	蘭花干、海帶結	豆干、芹菜、素肉絲	大白菜、紅蘿蔔、香菇		山藥、洋薏仁							
29 二	白飯	薑絲麵腸	番茄煨豆腐	脆炒黃瓜	有機蔬菜	紅豆甜湯		5.9	2.5	1.5	2.6	1	789
	白米	麵腸、酸菜、薑	番茄、豆腐	大黃瓜、紅蘿蔔		紅豆、花生							
30 三	紅藜小米飯	味噌油腐	韓國冬粉炒	川耳炒筍	履歷蔬菜	玉米鮮菇湯	芋泥包	6.7	2.6	1.7	2.7		802
	白米、小米、紅藜麥	油豆腐、彩椒、味噌	韓國冬粉、油片絲、紅蘿蔔	竹筍、川耳		玉米、香菇							
31 四	泡菜炒飯	醬燒素雞丁	三色干絲	花生海結	履歷蔬菜	冬菜九片湯	水果	5.6	2.8	2.0	2.6	1	814
	白米、大白菜、泡菜、黃豆芽、木耳絲、海帶芽	豆雞片、四分干、小黃瓜	薑干絲、紅蘿蔔、金針菇、木耳絲	海帶結、花生		冬菜、杏鮑菇、素百叶							