

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	番茄螺旋麵 螺旋麵+番茄+菇+紅蘿蔔+玉米	滷黑豆干 黑豆干+鮑菇-滷	野菜香竹捲 香竹捲+花椰菜+彩椒-炒	木須黃瓜 黃瓜+木耳-煮	認證蔬菜	山藥蓮子湯 山藥+蓮子	5.4	2.5	2.4	2.5	738
4	二	白飯 白米	白玉關東煮 油豆腐+白蘿蔔+蒟蒻-煮	塔香素肚 素肚+鮑菇+九層塔-炒	咖哩寬粉 寬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+紅蘿蔔	5.5	2.5	2.4	2.3	736
5	三	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+木耳+黃椒+香菇-煮	紅娘豆包 豆包絲+紅蘿蔔-煮	清炒絲瓜 絲瓜+木耳-炒	認證蔬菜	味噌油腐湯 油豆腐+海帶芽+味噌	5.0	2.4	2.5	2.2	692
6	四	白飯 白米	醬香素腸 麵腸+豆腐-炒	白菜燒麵筋 白菜+麵筋+香菇-滷	奶香玉米段 玉米(X1)-煮	認證蔬菜	大瓜丸片湯 大黃瓜+素丸片	5.3	2.3	2.4	2.2	703
7	五	五穀飯 白米+五穀米	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜-煮	八寶肉醬 豆干+素肉燥+筍+毛豆-煮	脆炒山藥 山藥+洋芋-炒	認證蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	5.4	2.6	2.3	2.2	730
10	一	花生香菇油飯 白米+糯米+素肉絲+香菇+花生	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	紅燒油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+海帶-燒	香椿高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香椿醬-煮	認證蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+金針菇+肉骨茶包	5.2	2.3	2.4	2.5	709
11	二	麥片飯 白米+麥片	咖哩百頁 百頁豆腐+鮑菇+咖哩-煮	芹香豆干絲 豆干+芹菜-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+香菇-煮	認證蔬菜	山藥紅棗湯 山藥+洋芋+紅棗	5.3	2.5	2.4	2.5	731
12	三	白飯 白米	三杯豆腸 豆腸+鮑菇+九層塔-煮	彩繪香竹捲 香竹捲+彩椒+香菇-煮	紅絲黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉+大白菜	5.3	2.3	2.4	2.3	707
13	四	紫米飯 白米+紫米	糖醋素雞丁 素雞丁+小黃瓜-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+香菇+海帶結-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔	5.1	2.4	2.5	2.4	708
14	五	白飯 白米	醬香素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	豆薯炒素肉絲 豆薯+素肉絲-炒	枸杞高麗 高麗菜+黃椒+枸杞-煮	認證蔬菜	大滷湯 白菜+木耳	5.1	2.3	2.4	2.2	689
17	一	海苔芝麻飯 白米+海苔+芝麻	紅燒麵腸 麵腸+芋頭-燒	芹香素福州丸 素福州丸(X1)+芹菜+玉米-煮	地瓜條 地瓜條(X1)-蒸	認證蔬菜	鮮菇凍腐湯 凍豆腐+香菇+紅蘿蔔	5.2	2.3	2.4	2.5	709
18	二	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	麻油素腰花 素腰花+麻油+杏鮑菇-煮	白醬南瓜 南瓜+洋芋+毛豆仁-煮	認證蔬菜	大瓜湯 大黃瓜+薑絲	5.2	2.4	2.4	2.3	708
19	三	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干-滷	雪菜百頁 百頁豆腐+雪裡紅+紅椒-炒	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	蘿蔔針菇湯 白蘿蔔+金針菇	5.2	2.5	2.4	2.2	711
20	四	香椿素火腿炒飯 白米+玉米+紅蘿蔔+素火腿+香椿醬	紅燒豆腐 豆腐+香菇-燒	蔬香麵輪 麵輪+冬瓜-煮	白菜滷 大白菜+木耳+腐皮絲-煮	認證蔬菜	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽	5.1	2.4	2.3	2.4	703