

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	副餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
6	四	茄汁義大利麵 麵+菇+玉米+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+海帶結-煮	地瓜條 地瓜條(X1)-蒸	產銷履歷	味噌針菇湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.4	2.4	2.3	701
7	五	小米飯 白米+小米	糖醋豆包 豆包+時蔬-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	產銷履歷	竹筍湯 筍+菇		5.2	2.4	2.4	2.5	717
10	一	白飯 白米	咖哩凍豆腐 凍豆腐+菇+咖哩-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+素肉絲+時蔬-炒	蜜糖地瓜 地瓜+芝麻-炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜+菇	草莓麵包	5.2	2.4	2.3	2.5	714
11	二	紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+玉米+芹菜+菇	老皮嫩油腐 嫩油腐(X2)-蒸	榨菜炒素肚 素肚+榨菜-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.2	2.4	2.2	2.5	712
12	三	白飯 白米	雪菜炒麵腸 麵腸+雪菜-煮	三杯豆雞片 豆雞+九層塔+時蔬-煮	茄汁寬粉 寬粉+時蔬+紅蘿蔔+番茄-煮	產銷履歷	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		5.2	2.3	2.4	2.4	705
13	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	番茄豆腐煲 豆腐+番茄-燴	冬瓜麵筋 冬瓜+麵筋+花生-燒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	關東煮湯 蘿蔔+玉米+時蔬		5.2	2.4	2.3	2.3	705
14	五	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	紅仁炒皮絲 豆皮絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	炒雙耳 小黃瓜+黑木耳+白木耳-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 菇+素羊肉+豆薯		5.1	2.4	2.4	2.4	705
17	一	燕麥飯 白米+燕麥	宮保油豆腐 油豆腐+青椒+花生-燴	木須豆包 豆包+木耳-煮	蘿蔔海結 蘿蔔+海帶結-煮	產銷履歷	米苔目湯 米苔目+時蔬	豆奶	5.2	2.5	2.4	2.5	724
18	二	白飯 白米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	蠔油烤麩 烤麩+鮑菇+時蔬-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		5.1	2.5	2.5	2.5	720
19	三	紫米飯 白米+紫米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲+黃椒-炒	雙菇豆腐 豆腐+白菜+鴻喜菇+菇-煮	鹹酥芋條 芋頭-炸	產銷履歷	南瓜湯 南瓜+薑絲		5.3	2.4	2.4	2.5	724
20	四	炒烏龍麵 烏龍麵+素肉+時蔬+木耳	梅菜素東坡 素東坡肉+梅菜-燒	蒸刈包 刈包(X1)-蒸+花生粉-炒	彩繪黃瓜 黃瓜+時蔬-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		5.3	2.3	2.3	2.4	709
21	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	糖醋豆腸 豆腸+時蔬-燴	三色干絲 豆干絲+木耳+時蔬-炒	腰果玉米 玉米+豆薯+腰果-煮	產銷履歷	韓式豆芽湯 黃豆芽+泡菜		5.2	2.4	2.5	2.4	715
24	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁+洋芋-煮	芹香干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	產銷履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		5.1	2.5	2.5	2.3	711
25	二	香椿螺旋麵 螺旋麵+玉米+時蔬+素火腿	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔-燒	炒素肚 素肚+時蔬-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.1	2.4	2.4	2.4	705
26	三	白飯 白米	鐵板豆腐 油豆腐+木耳-煮	毛豆干丁 豆干+紅蘿蔔+毛豆仁-煮	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍		5.2	2.4	2.3	2.5	714
27	四	胚芽飯 白米+胚芽	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	白菜煮 白菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+洋芋		5.3	2.4	2.4	2.4	719
28	五	白飯 白米	醬爆素雞 素雞丁+小黃瓜-炒	針菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-燒	銀耳南瓜 南瓜+白木耳-煮	產銷履歷	冬瓜海結湯 冬瓜+海帶結		5.1	2.4	2.5	2.4	708