



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
1	二	白飯	咖哩腐竹 馬鈴薯、鮮蔬、腐竹-煮	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉-煮	紅片鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 油豆腐、味噌	水果	6.3	2.3	2.5	2.6	793
2	三	小米飯	芝香豆干 黑豆、白芝麻-滷	海山醬凍腐 鮮蔬、凍豆腐、素丸-煮	塔香茄子 茄子、九層塔-燒	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜、枸杞		6.6	2.4	2.3	2.8	826
3	四	茄汁素肉醬麵	茶鵝排 素茶鵝排-燒	炒花椰 花椰菜、木耳-炒	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、奶粉-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
4	五	芝麻飯	紅糟素豆包 豆包-燒	西芹素魷魚 西芹、豆干、素魷魚-炒	清炒絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紫菜湯 海帶芽、菇		6.7	2.7	2.1	2.3	828
7	一	燕麥飯	五香油腐 油腐、蘿蔔-滷	麻醬干絲 鮮蔬、白干絲、木耳-炒	麻油素粉肝 高麗菜、素粉肝、枸杞-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍、鹹鳳梨	水果	6.6	2.4	2.3	2.6	817
8	二	五穀飯	滷味拼盤 四分干、豆皮結、海帶結、蒟蒻-滷	毛豆素火腿 玉米、毛豆、素火腿-炒	紅片蒲仔 南瓜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.4	2.5	2.5	2.8	884
9	三	白飯	四喜烤麩 烤麩、鮮蔬、毛豆-煮	回鍋小炒 鮮蔬、豆干、素肉絲-炒	雙色花椰 白、綠花椰菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬什錦湯 鮮蔬、豆包絲、素肉絲		6.8	2.4	2.3	2.3	817
10	四	麥片飯	香燒素肚 素肚-燒	咖哩凍腐 馬鈴薯、凍豆腐、紅蘿蔔-煮	鮮菇炒豆 豆段、菇-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.7	2.5	2.4	2.4	825
11	五	小米飯	紅燒獅子頭 白菜、素獅子頭、鮮蔬-煮	豆干雪裡紅 豆干、豆薯、雪裡紅-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	豆包海芽湯 海帶芽、豆包絲		6.3	2.6	2.3	2.5	806
14	一	胚芽飯	咖哩素魚腐 素魚腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	什錦腐竹 腐竹、芋頭、鮮蔬-炒	鮮菇白菜 大白菜、菇-炒	履歷蔬菜	金針湯 蘿蔔、金針花	水果	6.4	2.4	2.5	2.4	799
15	二	白飯	梅干扣肉 鮮蔬、素肉片、梅干菜-滷	麻油素腰花 素腰花、素角螺、枸杞-燒	雲耳蒲仔 蒲瓜、蒟蒻、木耳-炒	有機蔬菜	素當歸煲湯 山藥、馬鈴薯、薏仁	水果	6.3	2.6	2.4	2.6	813
16	三	蕎麥飯	嫩汁棒棒腿 素棒棒腿-燒(1個)	三杯豆雞 鮮蔬、豆雞、九層塔-炒	熱炒高麗 高麗菜、彩椒-炒	履歷蔬菜	香菇素肉羹 鮮蔬、素肉羹、芋頭、香菇		6.4	2.4	2.3	2.8	812
17	四	芝麻飯	酸菜麵腸 鮮蔬、麵腸、酸菜-炒	鄉村豆腐 豆腐、素絞肉-煮	脆炒豆段 豆段、白芝麻-炒	履歷蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、玉米	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	793
18	五	雜糧飯	茄汁素雞 素雞丁、番茄、毛豆-煮	田園干丁 玉米、豆干、素火腿-炒	爽口大瓜 冬瓜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.6	2.4	2.5	2.5	817
21	一	五穀飯	糖醋豆包 豆包-煮	金針炒素肚 鮮蔬、素肚、金針花-炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、麵輪、蒟蒻-煮	履歷蔬菜	麻油鮮蔬湯 鮮蔬、芋頭、菇、素角螺	水果	6.3	2.4	2.4	2.8	807
22	二	芝麻飯	紅燒細腐 細腐、香菜-煮	下飯素燥 玉米、豆干、素絞肉-炒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔		6.8	2.3	2.5	2.6	828
23	三	白飯	芝麻方干 小方豆乾、白芝麻-滷	豆皮洋芋 馬鈴薯、豆皮結、毛豆-燒	清甜扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鳳梨苦瓜湯 苦瓜、素肉絲、鮮蔬、鹹鳳梨		6.5	2.4	2.4	2.6	812
24	四	金瓜炒米粉	素鱈魚排 素鱈魚排-烤	彩蔬花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜-炸	履歷蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、味噌	水果	6.7	2.3	2.6	2.8	833
25	五	地瓜飯	番茄素魚腐 素魚腐、番茄、毛豆-煮	雙色干絲 鮮蔬、海帶絲、白干絲-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、素肉絲、木耳-炒	履歷蔬菜	白玉素丸湯 蘿蔔、素丸		6.4	2.6	2.4	2.6	820
28	一	全穀飯	蜜汁素肚 素肚-滷	毛豆燒雞 鮮蔬、豆雞、芋頭、毛豆-煮	紅燒冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	履歷蔬菜	福菜素絲湯 榨菜、素肉絲	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
29	二	白飯	大溪黑干 黑干、白芝麻-滷	茄汁凍腐 玉米、凍豆腐、鮮蔬-煮	熱炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	清甜白菜湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳、香菜	水果	6.7	2.6	2.4	2.2	823
30	三	薏仁飯	梅菜素肉排 素肉排、梅菜-煮	素魷魚炒干片 鮮蔬、豆干、素魷魚-炒	海山醬蘿蔔 蘿蔔、菇、蒟蒻-煮	履歷蔬菜	昆布湯 海帶芽、玉米		6.6	2.4	2.3	2.3	803