

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	醬炒粉絲 冬粉、時蔬 炒	白菜燒麵筋 白菜、麵筋、香菇 煮	履歷 青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔	5.4	2.6	2.2	2.5	741
3	二	糙米飯 白米、糙米	花瓜油腐 油豆腐、花瓜 燒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	薑燒麵腸 麵腸、薑 炒	有機 青菜	黃芽湯 黃豆芽、菇	5.4	2.6	2.1	2.4	734
4	三	白飯 白米	鮑菇黑干 黑豆乾、鮑菇 煮	薑燒冬瓜 冬瓜 燒	鮮蔬素肚 素肚、鮮蔬 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌	5.5	2.4	2.2	2.5	733
5	四	招牌油飯 白米、糯米、麵輪	肉骨茶凍腐 凍豆腐、時蔬 燒	彩椒季豆 條豆、彩椒 炒	可樂餅 可樂餅X1 烤	履歷 青菜	四神湯 洋芋、洋蔥仁	5.3	2.6	2.1	2.5	731
6	五	白飯 白米	海芽腐皮 豆皮、海芽 炒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇 煮	什錦干丁 豆干、時蔬、毛豆 煮	履歷 青菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔、油豆腐	5.3	2.6	2.4	2.5	739
9	一	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、素肉 煮	雙色花椰 花椰菜、時蔬 炒	關東煮 蘿蔔、花干、時蔬 煮	履歷 青菜	羅宋湯 時蔬、番茄	5.3	2.6	2.4	2.5	739
10	二	雜糧飯 白米、雜糧	彩椒豆腸 豆腸、時蔬、彩椒 炒	咖哩馬鈴薯 洋芋、時蔬 煮	菜脯豆干 豆干、菜脯 煮	有機 青菜	結頭鮮菇湯 結頭菜、菇	5.3	2.6	2.2	2.5	734
11	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包、時蔬、毛豆仁 煮	炒扁蒲 扁蒲、時蔬 炒	當歸鴨皮絲 時蔬、鴨皮絲 煮	履歷 青菜	白菜羹 白菜、時蔬	5.5	2.6	2.2	2.5	748
12	四	麥片飯 白米、麥片	沙茶凍腐 凍豆腐、時蔬 燒	芝麻QQ球 芝麻球X1 烤	海結雙結 海帶結、豆干結 滷	履歷 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	5.2	2.6	2.4	2.5	732
13	五	白飯 白米	茶香豆干 豆干X2、茶葉 滷	毛豆莢 毛豆莢 煮	素佛跳牆 筍、素排骨酥、香菇 煮	履歷 青菜	鮮蔬玉米湯 鮮蔬、玉米	5.4	2.6	2.4	2.4	741
16	一	麥片飯 白米、麥片	香菇豆干 豆干、香菇、瓜仔 煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍 炒	烤麩X1 烤麩X1 燒	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	5.5	2.4	2.3	2.5	735
17	二	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐、時蔬、咖哩 煮	炒高麗菜 高麗菜 炒	香菇麵筋 麵筋、香菇 煮	有機 青菜	筍仔湯 鮮筍	5.5	2.6	2.1	2.5	745
18	三	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒豆腐 豆腐、金針菇、紅蘿蔔 煮	茄醬粉絲 冬粉、時蔬 炒	木耳花椰 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	玉米鮮菇湯 玉米、菇	5.3	2.6	2.1	2.5	731
19	四	醃醬麵 麵、豆干、時蔬	番茄豆捲 豆皮捲、番茄 煮	芝麻海芽 海帶芽、芝麻 煮	蠔香素肚 素肚、時蔬 炒	履歷 青菜	蕃茄高麗湯 高麗菜、蕃茄	5.3	2.6	2.1	2.5	731
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	芹香豆包絲 豆皮絲、紅蘿蔔、芹 炒	清炒黃瓜 黃瓜 炒	三杯豆皮捲 豆皮捲、菇、九層塔 煮	履歷 青菜	榨菜芽菜湯 豆芽、榨菜	5.5	2.6	2.1	2.4	741
23	一	紫米飯 白米、紫米	糖醋豆腸 豆腸、地瓜 煮	雙色花椰 青白花椰 炒	塔香茄子 茄子、九層塔 炒	履歷 青菜	味噌湯 鮮蔬、味噌	5.5	2.6	2.1	2.5	745
24	二	白飯 白米	豆干瓜仔素燥 豆干、素肉、碎瓜 煮	鮮菇高麗 高麗、鮮菇 炒	蘿蔔滷味 蘿蔔、油豆腐、茼蒿 煮	有機 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	5.5	2.6	2.1	2.4	741
25	三	麥片飯 白米、麥片	味噌凍腐 凍豆腐、時蔬、味噌 燒	薑燒絲瓜 絲瓜 煮	紅麴麵腸 麵腸、時蔬 炒	履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜、菇	5.5	2.6	2.1	2.5	745
26	四	白飯 白米	彩椒素雞 素雞、彩椒 炒	素炒三鮮 條豆、時蔬、菇 炒	咖哩洋芋 洋芋、咖哩 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	5.5	2.5	2.1	2.5	738
27	五	燕麥飯 白米、燕麥	塔香油腐 油豆腐、九層塔 煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳 炒	紅燒麵輪 時蔬、麵輪 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔	5.5	2.6	2.1	2.4	741
30	一	白飯 白米	香菇素雞 素雞、香菇 炒	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	雪蓮子麵筋 麵筋、雪蓮子 煮	履歷 青菜	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇	5.5	2.6	2.1	2.4	741