

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	備註	全穀 模型	豆 肉類	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	一	炒米粉 <small>米粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳</small>	●滷油腐 <small>油豆腐+素絞肉+滷</small>	▲西芹素肚 <small>素肚+西芹+彩椒+炒</small>	▲豆沙包 <small>豆沙包X1+蒸</small>	玉筍花椰 <small>雙色花椰菜+玉米筍+炒</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇+煮</small>	青菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇</small>	水果	6.2	2.8	2.3	2.5	814
3	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	●南瓜豆腐 <small>豆腐+南瓜+毛豆+煮</small>	▲三杯 腐竹捲 <small>腐竹捲+九層塔+炒</small>	豆芽粉絲 <small>冬粉+豆芽+木耳+炒</small>	*堅果四季 <small>四季豆+杏仁片+炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇+炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
4	三	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	●茄汁豆包 <small>豆包+番茄+燒</small>	▲關東煮 <small>豆腐結+玉米筍+素甜不辣+煮</small>	紅燒洋芋 <small>馬鈴薯+杏鮑菇+煮</small>	鮮菇豆苗 <small>豆苗+鮮菇+炒</small>	素拌木耳 <small>木耳+白菜+煮</small>	青菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+枸杞</small>		6.3	2.5	2.4	2.5	801
5	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	●椒鹽干絲 <small>白干絲+海帶絲+紅蘿蔔+炒</small>	▲素 佛跳牆 <small>麵輪+芋頭+竹筍+煮</small>	▲ 玉米總匯 <small>玉米粒+豆薯+香菇+素火腿+炒</small>	●絲瓜 凍豆腐 <small>絲瓜+凍豆腐+木耳+煮</small>	▲五味蒟 蒻 <small>蒟蒻+五味醬+煮</small>	有機 蔬菜	素肉骨茶湯 <small>大白菜+素肉骨茶包+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.4	2.6	2.5	806
6	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	*●蜜汁 四分干 <small>四分干+芝麻+燒</small>	▲素燴 獅子頭 <small>素獅子頭X1+大白菜+煮</small>	★炸地瓜片 <small>地瓜X1+炸</small>	滷蘿蔔 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+滷</small>	黑胡椒毛 豆莢 <small>毛豆莢+黑胡椒+煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳</small>	芋泥 包	6.5	2.3	2.5	2.3	794
9	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	●蘑菇醬 素肥腸 <small>豆腐+蘑菇醬+燒</small>	●海芽豆腐 <small>豆腐+海帶芽+薑絲+煮</small>	▲炒麵疙瘩 <small>麵疙瘩+高麗菜+木耳+炒</small>	素蠔 油紫茄 <small>茄子+素蠔油+煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔+炒</small>	青菜	▲玉米 素丸湯 <small>玉米粒+素丸子</small>	水果	6.3	2.6	2.4	2.7	818
10	二	香菇油飯 <small>白米+糯米+香菇</small>	●客家小炒 <small>豆干+紅蘿蔔+芹菜+炒</small>	●紅麵素排 <small>素排X1+蒸</small>	▲甘梅薯餅 <small>薯餅X3+梅子粉+炸</small>	梅菜筍茸 <small>筍茸+梅干菜+煮</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰+木耳+炒</small>	青菜	鮮蔬湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳</small>	100% 果汁	6.3	2.5	2.4	2.6	806
11	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	●▲紅燒 空心腐 <small>空心油豆腐+素肉燥+煮</small>	● 彩椒豆雞 <small>豆雞+彩椒+炒</small>	蒸芋頭 <small>芋頭+蒸</small>	泡菜針菇 <small>韓式泡菜+金針菇+煮</small>	▲炒 芥藍菜 <small>芥藍菜+素肉絲+炒</small>	青菜	黃瓜鮑菇湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇</small>		6.4	2.6	2.4	2.4	811
12	四	紅藜 胚芽飯 <small>白米+紅藜+胚芽米</small>	●咖哩干丁 <small>豆干+馬鈴薯+毛豆+煮</small>	▲豆瓣麵腸 <small>麵腸+香菇+紅蘿蔔+炒</small>	▲燒賣 <small>燒賣X1+蒸</small>	*花生海結 <small>海帶結+花生+滷</small>	脆炒時瓜 <small>櫛瓜+彩椒+炒</small>	有機 蔬菜	●酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>	水果	6.5	2.3	2.3	2.5	798
13	五	海苔飯 <small>白米+海苔</small>	●素沙茶 凍腐 <small>凍豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+煮</small>	▲糖醋 素雞塊 <small>素雞塊+番茄+玉米粒+炒</small>	▲銀絲卷 <small>銀絲卷X1+蒸</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇+炒</small>	糯米椒 雙絲 <small>竹筍+糯米椒+豆豉+炒</small>	青菜	日式味噌湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌</small>	草莓 夾心 麵包	6.4	2.4	2.3	2.5	798
16	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	●炒油片絲 <small>油片絲+紅蘿蔔+炒</small>	●▲傳統 素燥 <small>豆干+素絞肉+香菇+煮</small>	烤地瓜 <small>地瓜X1+蒸</small>	快炒水蓮 <small>水蓮+金針菇+薑絲+炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+煮</small>	青菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄+海帶+玉米粒</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.3	809
17	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	●▲味噌佃 煮 <small>凍豆腐+白蘿蔔+素蝦仁+煮</small>	▲素蠔油 素肚 <small>素肚+紅蘿蔔+素蠔油+炒</small>	香甜玉米 <small>玉米片X2+煮</small>	西芹 杏鮑菇 <small>杏鮑菇+西芹+炒</small>	彩椒木耳 <small>木耳+彩椒+煮</small>	青菜	南瓜湯 <small>南瓜+紅棗</small>	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
18	三	*蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	●塔香花干 <small>蘭花干+九層塔+滷</small>	▲宮保腐竹 <small>腐竹捲+杏鮑菇+花椒+炒</small>	沙嗲寬粉 <small>寬粉+高麗菜+木耳+炒</small>	香菇佛手瓜 <small>佛手瓜+香菇+紅蘿蔔+炒</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲+炒</small>	青菜	榨菜竹筍湯 <small>竹筍+榨菜+香菇</small>		6.3	2.3	2.3	2.3	775
19	四	紅醬菇菇 螺旋麵 <small>螺旋麵+杏鮑菇+番茄</small>	*●杏仁片 豆包 <small>豆包+杏仁片+燒</small>	▲皇帝豆 烤麩 <small>烤麩+皇帝豆+炒</small>	▲饅頭 <small>饅頭X1+蒸</small>	清炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+鴻喜菇+炒</small>	▲蒟蒻高 麗 <small>高麗菜+蒟蒻小桐花+炒</small>	有機 蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+西芹</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822
20	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	*●麻醬干絲 <small>豆干絲+芝麻醬+小黃瓜+煮</small>	▲梅干素東 坡 <small>素東坡肉+筍干+梅干菜+煮</small>	★▲炸 山藥捲 <small>山藥捲X1+炸</small>	炒龍鬚菜 <small>龍鬚菜+枸杞+炒</small>	香菇冬瓜 <small>冬瓜+香菇+煮</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針花+木耳</small>	巧克 力圓 形麵 包	6.3	2.3	2.6	2.3	782
23	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	●菜脯油腐 <small>油豆腐+香菇+菜脯+滷</small>	*▲花生麵筋 <small>麵筋+花生+煮</small>	▲豆薯總匯 <small>豆薯+素火腿+毛豆+炒</small>	炒扁蒲 <small>扁蒲+鴻喜菇+木耳+紅蘿</small>	炒玉米筍 <small>玉米筍+秋葵+炒</small>	青菜	▲大滷湯 <small>麵疙瘩+大白菜+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.4	2.1	2.3	777
24	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	●醬爆 豆皮絲 <small>豆皮絲+紅蘿蔔+豆瓣醬+炒</small>	●茄汁燉豆 <small>百頁+黃豆+番茄+煮</small>	蒸南瓜 <small>帶皮南瓜塊X1+蒸</small>	芹香雙菇 <small>香菇+杏鮑菇+芹菜+炒</small>	▲素腰花								