

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	其它	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	水果	熱量	
2	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+小黃瓜-煮	黃瓜炒肉 大黃瓜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯+雞骨		3.8	2.1	1.3	2.6	0	573	
3	二	糙米飯 白米+糙米	香菇雞 雞肉+白蘿蔔+香菇-煮	筍炒肉絲 筍+豬肉+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	3.7	2.7	1.3	2.5	1	667	
4	三	咖哩炒麵 + 滷雞翅*1 + 蔬菜 + 冬瓜魚丸湯 油麵+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔+咖哩粉 雞翅-滷 每人一個 冬瓜+花枝丸							3.2	2.1	1.2	2.7	0	533
5	四	糙米飯 白米+糙米	薑汁魚丁 烏魚+洋蔥+豆腐+薑-煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	有機蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨	豆漿	3.6	2.8	1.4	2.8	0	623	
6	五	五穀飯 白米+五穀米	泡菜肉片 豬肉+大白菜+泡菜-煮	豆干三絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜+木耳-炒	有機蔬菜	紅棗南瓜湯 南瓜+紅棗	水果	4.2	2.9	1.2	2.7	1	723	
9	一	雙十節連假												
10	二	雙十節連假												
11	三	蝦仁炒烏龍 小烏龍麵+小白菜+蝦仁+紅蘿蔔	香酥花枝排*1 花枝排-炸 每人一個	蔬菜		巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		3.5	1.9	1.1	2.8	0	541	
12	四	糙米飯 白米+糙米	玉米肉燥 豬肉+冬瓜+玉米粒-煮	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	油腐味噌湯 油豆腐+海帶芽+味噌	優酪乳	3.8	2.0	1.3	2.6	0	566	
13	五	燕麥飯 白米+燕麥	檸檬魚 旗魚+豆腐+檸檬汁+紅椒-蒸	貢丸滷味 白蘿蔔+貢丸+紅蘿蔔+豬肉-滷	有機蔬菜	蓮子銀耳湯 白木耳+蓮子	水果	4.0	2.4	1.5	2.5	1	670	
16	一	十穀飯 白米+十穀米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	銀芽炒肉 綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+韭菜-炒	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		3.9	2.7	1.4	2.6	0	628	
17	二	糙米飯 白米+糙米	家常滷肉 豬肉+白蘿蔔+四分干-滷	田園玉米 玉米粒+豬肉+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍+豆腐+木耳	水果	3.8	2.5	1.2	2.6	1	661	
18	三	鳳梨炒飯 白米+高麗菜+火腿+雞蛋+鳳梨	蔥油雞排*1 雞排-滷 每人一個	蔬菜		羅宋湯 番茄+馬鈴薯+芹菜		3.8	2.1	1.1	2.7	0	573	
19	四	糙米飯 白米+糙米	糖醋魚 鮭魚+洋蔥+彩椒+拌	肉羹青花 青花菜+肉羹+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	豆漿	3.7	2.1	1.4	2.9	0	582	
20	五	胚芽飯 白飯+胚芽米	胡麻雞丁 雞肉+油豆腐+小黃瓜+芝麻醬-煮	白菜粉絲煲 大白菜+冬粉+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.2	2.6	1.3	2.6	1	699	
21	六	茄汁義大利麵 義大利麵+豬肉+番茄+洋蔥	炸雞翅*1 雞翅-炸 每人一格		生產追溯	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+奶粉		3.6	2.3	1.1	2.7	0	574	
23	一	運動會補假												
24	二	糙米飯 白米+糙米	三杯魚丁 水鯊魚+米血糕+杏鮑菇+九層塔-煮	肉絲扁蒲 蒲瓜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	3.6	2.2	1.5	2.7	1	636	
25	三	紅燒湯麵 白油麵+青菜+豬肉+番茄	蒜香排骨*1 蒜香大排-炸 每人一個	高麗菜包*1 高麗菜包-蒸 每人一個		蔬菜		4.1	2.2	1.2	2.8	0	608	
26	四	糙米飯 白米+糙米	竹筍炒雞 雞肉+筍+木耳+蔥-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨	鮮奶	4.0	2.7	1.2	2.4	0	621	
27	五	五穀飯 白米+五穀米	瓜仔肉燥 豬肉+冬瓜+碎干丁+碎瓜-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	有機蔬菜	麥香粉圓湯 粉圓+麥茶	水果	3.9	2.0	1.4	2.5	1	631	
30	一	麥片飯 白米+麥片	南洋燉雞 雞肉+洋蔥+杏鮑菇+椰奶-煮	雙色椰菜 白花椰+青花菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	金瓜大骨湯 南瓜+龍骨		3.8	2.7	1.3	2.5	0	614	
31	二	糙米飯 白米+糙米	沙茶肉片 豬肉+洋蔥+彩椒+沙茶醬-煮	甜條高麗 高麗菜+甜不辣+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	3.6	2.3	1.3	2.6	1	634	
1	三	鮮蔬肉絲拌飯 白米+小白菜+豬肉+紅蘿蔔+木耳	照燒雞排*1 雞排+芝麻-滷 每人一個	蔬菜		蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨		3.6	2.2	1.1	2.6	0	562	
2	四	糙米飯 白米+糙米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+海帶片-煮	有機蔬菜	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨	豆漿	3.8	2.6	1.3	2.6	0	611	
3	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸菜魚 烏魚+黃豆芽+角螺+酸菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜+西谷米	水果	4.1	2.2	1.2	2.5	1	655	