



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	類別	材料	份量	烹調時間	備註	備註	備註	備註	備註	備註	備註	備註
1	二	白飯 白米-蒸	嫩汁棒棒腿 素棒棒腿-燒(2個)	木耳銀芽 豆芽菜, 豆包絲, 木耳-炒	水煮毛豆莢 毛豆莢-煮	蔬菜	金針湯 金針花, 蘿蔔	水果	6.3	3	2	2	1	864	255	825	
2	三	小米飯 白米, 小米-蒸	紅燒豆腐煲 豆腐, 素絞肉-煮	香烤素鱈魚 素鱈魚-燒	彩蔬甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	蔬菜	米粉湯 鮮蔬, 粗米粉, 芋頭, 素肉絲		6.3	3	2	2		792	240	830	
3	四	白飯 白米-蒸	蜜汁四分干 四分干, 白芝麻-油	白玉燒豆雞 豆雞, 蘿蔔-煮	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇, 豆段-炸	蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜, 鮮蔬	水果	6.2	3	2	2	1	847	245	805	
4	五	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	沙茶素豆包 豆包, 木耳-燒	爽脆大瓜 大黃瓜, 菇, 茼蒿-煮	燴炒白菜 大白菜, 鮮蔬, 芋頭-炒	蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米粒, 海帶芽		6.3	3	2	2		804	255	825	
7	一	白飯 白米-蒸	鳳梨咕咾肉 素咕咾肉, 鳳梨-燒	花生麵筋 麵筋, 豆乾, 花生, 茼蒿-煮	壕香粉絲 冬粉, 鮮蔬, 白芝麻-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	豆漿	6.3	3	2	2		792	240	830	
8	二	螺旋麵 螺旋麵-煮	素茶鵝排 素茶鵝排-燒	炒花椰 花椰菜, 彩椒-炒	茄汁素肉醬 番茄, 素絞肉, 玉米, 青豆-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	6.5	2	3	2	1	866	235	820	
9	三	白飯 白米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐, 馬鈴薯, 南瓜-煮	三角油腐 油豆腐, 蘿蔔-油	燴炒薯片 豆薯, 木耳-炒	蔬菜	鮮菇素肉湯 菇, 素肉片		6.2	3	3	3		797	245	815	
10	四	麥片飯 白米, 麥片-蒸	白菜素獅子頭 白菜, 素獅子頭, 素角螺-油	鹽酥百頁 百頁豆腐, 豆干片, 九層塔-炸	香菇高麗 高麗菜, 香菇-炒	蔬菜	結頭鮮蔬湯 結頭菜, 紅蘿蔔	水果	6.2	2	2	2	1	835	255	830	
11	五	白飯 白米-蒸	五香細腐 細腐, 鮮蔬-油	繽紛粟米 玉米, 紅蘿蔔, 茼蒿-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 豆包絲, 木耳-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐, 味噌		6.1	3	2	2		783	240	825	
14	一	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	四喜烤麩 烤麩, 毛豆-煮	壕油素雞 素雞, 鮮蔬-炒	香酥拼盤 芋頭, 地瓜-炸	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	6.2	2	2	3	1	844	245	815	
15	二	白飯 白米-蒸	下飯醉醬 豆干, 素絞肉, 香菇, 瓜仔-油	茄汁素鮭魚排 素鮭魚排, 番茄-燒	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	蔬菜	金絲海芽湯 海帶芽, 豆包絲	豆漿	6.1	2	3	3		782	245	820	
16	三	小米飯 白米, 小米-蒸	梅菜素肉排 素肉排, 梅干菜-煮	蜜汁黑豆 黑豆-煮	炒龍鬚 龍鬚菜, 枸杞-炒	蔬菜	麵線羹 大白菜, 麵線, 鮮蔬, 木耳		6.4	2	3	3		796	245	815	
17	四	白飯 白米-蒸	和風凍腐 凍豆腐, 豆薯, 茼蒿-煮	梅汁蘿蔔 蘿蔔球, 玉米粒-煮	香燒紫茄 茄子, 九層塔-炒	蔬菜	羅宋湯 番茄, 鮮蔬	水果	6.2	2	2	3	1	844	245	825	
18	五	全穀飯 白米, 全穀米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干, 紅蘿蔔-燒	小瓜玉筍 小黃瓜, 豆皮結, 玉米筍, 木耳-炒	彩蔬海根 海帶根, 鮮蔬-炒	蔬菜	油腐味噌湯 油豆腐, 味噌		6.2	2	2	3		782	245	820	
21	一	白飯 白米-蒸	三杯黑干 黑干, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	炒毛豆莢 毛豆莢-煮	雪菜年糕 年糕條, 雪菜-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	豆漿	6.1	3	3	2		785	245	825	
22	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐, 素肉片, 番茄-煮	海結滷味 蘿蔔, 海帶結-油	白菜滷 大白菜, 豆包絲, 芋頭-油	蔬菜	大滷清湯 豆腐, 鮮蔬, 筍, 木耳	水果	6.4	2	2	3	1	861	245	820	
23	三	白飯 白米-蒸	家常豆腐 板豆腐, 素絞肉-煮	素香雞排 素雞排-炸	燴炒大頭菜 大頭菜, 菇-炒	蔬菜	康寶玉米湯 玉米粒, 紅蘿蔔		6.4	2.4	2.3	2.5		798	260	805	
24	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	南洋素雞丁 素雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	熱炒高麗 高麗菜, 鮮蔬-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 豆包絲, 木耳-炒	蔬菜	青木瓜湯 青木瓜, 素肉絲	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	1	867	245	820	
25	五	白飯 白米-蒸	五香棒棒腿 素棒棒腿-燒(2個)	滷麵輪 麵輪, 四分干, 茼蒿-油	芝麻牛蒡 牛蒡, 黑芝麻-煮	蔬菜	關東煮湯 油豆腐, 蘿蔔		6.1	2.4	2.5	2.6		787	240	830	
28	一	雜糧飯 白米, 雜糧米-蒸	香燒細腐 細腐, 紅蘿蔔, 香菇-煮	芹香海絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜-炒	沙茶焗四季 豆段, 玉米筍-炒	蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜, 素肉絲	豆漿	6.2	2.4	2.4	2.7		796	255	820	
29	二	白飯 白米-蒸	小方豆干 小方豆乾, 白芝麻-油	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩-煮	雜菜冬粉 豆芽菜, 冬粉, 豆包絲, 鮮蔬-炒	蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔, 芹菜	水果	6.4	2.3	2.5	2.6	1	860	235	805	
30	三	芝麻飯 白米, 芝麻-蒸	茄醬豆包 豆包, 番茄, 紅蘿蔔-燒	黑椒毛豆 毛豆莢-炒	炒甘藍 高麗菜, 香菇-炒	蔬菜	刈菜素肉湯 刈菜, 素肉絲, 豆包絲, 薑		6.3	2.4	2.4	2.7		803	240	810	
31	四	金瓜炒米粉 米粉, 南瓜, 素肉絲, 白菜, 香菇, 芹菜-炒	素肉排 素肉排-燒	滷油腐 油腐, 蘿蔔, 茼蒿-油	紅燒大頭菜 大頭菜, 木耳-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐, 金針菇, 鮮蔬, 豆包絲	水果	6.2	2.5	2.6	2.6	1	864	255	815	