

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金鈣補劑	蛋白質補劑	纖維素補劑	水分補劑	熱量
1	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋油腐 油豆腐+番茄+九層塔-煮	豆皮三絲 豆皮+芹菜+時蔬-炒	滷白菜 大白菜+菇-煮	深綠時蔬	四神湯 山藥+洋蔥仁	銅鑼燒 (蛋奶素)	6 2 2 6	2 2 2 3	2 2 2 0		827
4	一	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+時蔬+素蠔油-蒸	木耳燒麵輪 麵輪+木耳+時蔬-燒	什錦山藥 洋芋+山藥+小黃瓜+百果-煮	深綠時蔬	鮮菇玉米湯 玉米+菇	水果	6 2 2 3	2 2 2 6	2 2 2 4	1	869
5	二	素上海菜飯 白米+素火腿+青江菜	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	酸甜虎皮蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+時蔬-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠時蔬	蘿蔔油腐湯 蘿蔔+油豆腐		6 2 2 5	2 2 2 6	2 2 2 4	0	814
6	三	白飯 白米	清炒百頁 百頁+木耳+時蔬-炒	香炒素肉醬 豆干+素絞肉+油片絲+毛豆-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+肉骨茶包	水果	6 2 2 4	2 2 2 5	2 2 2 4	1	866
7	四	紫米飯 白米+紫米	咖哩豆腐 豆腐+菇+紅蘿蔔+咖哩-煮	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	芝麻包 芝麻包-蒸	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+菇		6 2 2 5	2 2 2 6	2 2 2 3	0	816
8	五	白飯 白米	番茄豆雞 豆雞片+番茄-炒	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭(X1)+香菇-煮	翠玉苦瓜 苦瓜+彩椒+時蔬-煮	深綠時蔬	結頭鮮蔬湯 結頭菜+時蔬	手撕麵包 (蛋奶素)	6 2 2 5	2 2 2 6	2 2 2 4	0	821
11	一	雙十節連假											
12	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅香素雞 素雞丁+鮑菇+梅醬-煮	芹炒干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	深綠時蔬	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		6 2 2 4	2 2 2 6	2 2 2 5	0	805
13	三	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐(X1)+香菇-滷	醬炒素肚 素肚+青椒-炒	茄汁洋芋 洋芋+番茄+毛豆仁-煮	深綠時蔬	麵線羹 麵線+筍+時蔬	水果	6 2 2 5	2 2 2 6	2 2 2 4	1	881
14	四	香椿義大利麵 義大利麵+素絞肉+時蔬+玉米+香椿醬	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	關東煮 油豆腐+素丸子+海帶結-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	有機蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		6 2 2 3	2 2 2 6	2 2 2 6	0	811
15	五	白飯 白米	五更腸旺 凍豆腐+豆皮+麵腸+酸菜-煮	紅沙蒸蛋 (蛋素)雞蛋+紅蘿蔔-蒸	炸湯圓 湯圓+花生粉-炸	深綠時蔬	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇	巧克力格子鬆餅 (蛋奶素)	6 2 2 5	2 2 2 6	2 2 2 4	0	810
18	一	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒油豆腐 油豆腐(X2)+菇-燒	雪菜素豆腸 豆腸+雪裡紅+紅椒-炒	鮮菇黃瓜 黃瓜+香菇-煮	深綠時蔬	榨菜竹筍湯 筍+榨菜	水果	6 2 2 4	2 2 2 5	2 2 2 4	1	863
19	二	客家炒粿條 粿條+素肉絲+時蔬	黑干滷味 黑豆干+海帶+紅蘿蔔-滷	番茄麵筋 麵筋+番茄-煮	芋泥包 芋泥包-蒸	深綠時蔬	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽		6 2 2 3	2 2 2 5	2 2 2 6	0	811
20	三	胚芽飯 白米+胚芽米	醬炒麵腸 麵腸+鮑菇-炒	紅娘豆皮 豆皮+紅蘿蔔-炒	清炒鮮筍 筍+彩椒+香菇-炒	深綠時蔬	米粉湯 米粉+高麗菜	水果	6 2 2 4	2 2 2 5	2 2 2 6	1	873
21	四	白飯 白米	五香豆干 豆干(X2)-滷	芝麻烤麩 烤麩+木耳+時蔬+芝麻-燒	椰香芋頭 芋頭+椰奶-煮	有機蔬菜	黃瓜枸杞湯 大黃瓜+枸杞		6 2 2 5	2 2 2 4	2 2 2 4	0	806
22	五	糙米飯 白米+糙米	三杯豆腐煲 豆腐+鮑菇+九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 (蛋素)雞蛋+紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 冬粉+油片絲+豆芽菜-煮	深綠時蔬	羅宋湯 洋芋+番茄	墨西哥麵包 (蛋奶素)	6 2 2 4	2 2 2 6	2 2 2 6	0	825
25	一	香菇花生油飯 白米+糯米+麵輪+花生+香菇	古早味滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+香菇-滷	瓦片豆干 豆干+杏仁片-炒	彩椒花椰 花椰+彩椒-煮	深綠時蔬	青木瓜湯 青木瓜+紅蘿蔔	水果	6 2 2 4	2 2 2 5	2 2 2 6	1	864
26	二	五穀飯 白米+五穀米	快炒百頁 百頁豆腐+紅蘿蔔+皇帝豆-炒	紅燒麵輪 麵輪+蘿蔔+番茄-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆仁+咖哩-煮	深綠時蔬	野菜昆布湯 玉米+昆布		6 2 2 3	2 2 2 6	2 2 2 4	0	804
27	三	白飯 白米	醬爆素雞 素雞丁+小黃瓜-炒	髮菜豆腐羹 豆腐+髮菜-煮	蓮子山藥 山藥+蓮子+枸杞-煮	深綠時蔬	香菇鮮蔬湯 高麗菜+香菇	水果	6 2 2 3	2 2 2 6	2 2 2 5	1	874
28	四	小米飯 白米+小米	清蒸素魚 素魚排(X1)-蒸	瓜仔干丁 豆干+瓜仔+素絞肉-煮	木須筍片 筍+木耳-煮	有機蔬菜	鮮菇味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		6 2 2 5	2 2 2 6	2 2 2 4	0	823
29	五	白飯 白米	糖醋豆包 豆包+糖醋醬-炒	三杯麵腸 麵腸+鮑菇+九層塔-煮	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果-煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	雜糧饅頭	6 2 2 5	2 2 2 4	2 2 2 6	0	820