

No	日	期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類
1	8	月 30	日 五	糙米飯	咖哩海鮮	小瓜魚輪	白花菜	水果茶	水果	24	19	111	712	4.5	2	1.2	1.8	2.5	0
2	9	月 2	日 一	小米飯	泰式洋蔥燒雞	三色海帶根	菇扒青江菜	冬菜鴨粉湯		27	20	74	578	4.5	2.4	1.2	1.5	0	0
3	9	月 3	日 二	糙米飯	紅燒排骨	銀芽雞絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	27	22	80	620	4	2.5	1	1.8	1	0
4	9	月 4	日 三	細白麵	義大利肉醬	法國香蒜麵包	青花菜	翡翠湯		24	19	89	620	5	1.8	1.2	2	0.5	0
5	9	月 5	日 四	糙米飯	醬爆雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	乳品	34	30	78	716	4	2.4	1.1	2	0	1
6	9	月 6	日 五	糙米飯	起司燴蛋	茄汁豆包	有機空心菜	味噌湯	水果	27	23	83	641	4	2.5	1	2	1.2	0
7	9	月 9	日 一	小米飯	薑汁燒肉	什錦筍絲	有機蔬菜	牛蒡雞湯		26	20	67	546	4	2.4	1.3	1.5	0	0
8	9	月 10	日 二	糙米飯	親子丼	滷冬瓜	沙茶芥藍菜	羅宋湯	水果	27	22	83	634	4	2.5	1.6	1.8	1	0
9	9	月 11	日 三	米飯	海鮮泡飯湯料	麥克雞塊	肉燥豇豆	香蔥烤饅頭		27	24	87	670	5	2.3	0.8	2.5	0.5	0
10	9	月 12	日 四	糙米飯	沙茶四寶	薑絲油菜	黃瓜肉羹	三色大湯	乳品	35	28	93	762	5	2.2	1.2	1.8	0	1
11	9	月 13	日 五	中	秋	節	放	假	水果	23	19	82	590	4	2	1.3	1.8	1	0
13	9	月 16	日 一	小米飯	香菇肉燥	什錦西芹	有機蔬菜	魚皮湯		27	23	65	569	4	2.5	1	2	0	0
14	9	月 17	日 二	糙米飯	咖哩雞	尼龍白菜	蟹絲高麗	餛飩湯	水果	25	20	92	646	4.8	2	1	2	1	0
15	9	月 18	日 三	細白麵	涼麵醬	豆干小腿	五彩鮮蔬	白菜魚丸		26	23	65	566	4	2.5	0.9	2	0	0
16	9	月 19	日 四	糙米飯	和風肉片	瓠瓜絲	菊絲青江菜	玉米蛋花湯	乳品	34	27	86	717	4.5	2.2	1.3	1.5	0	1
17	9	月 23	日 一	小米飯	蜜汁豬腳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	決明子麥茶		26	23	87	656	4	2.5	0.9	2	1.5	0
18	9	月 24	日 二	糙米飯	香酥雞	奶香燉菜	大白菜	黃瓜玉米湯	水果	26	27	80	666	4	2.4	1	3	1	0
19	9	月 25	日 三	油飯		滷蛋/丸	白花菜	日式味噌湯		26	25	64	577	4	2.4	0.7	2.5	0	0
20	9	月 26	日 四	糙米飯	蘿蔔燒肉	鮪魚銀芽	有機空心菜	香菇雞湯	乳品	34	29	78	709	4	2.4	1.2	1.8	0	1
21	9	月 27	日 五	糙米飯	香菇燉油腐	筍絲炒蛋	高麗菜	紫菜勿魚湯	水果	27	22	81	624	4	2.5	1.2	1.8	1	0
22	9	月 30	日 一	小米飯	水晶蒼蠅頭	炒小黃瓜	有機蔬菜	菇菇蛋花湯		27	23	66	573	4	2.5	1.2	2	0	0