

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	12	月	2	日	一	小米飯	高昇排骨	高麗菜	尼龍菜	紫菜蛋花湯		23	19	68	535	4	2	1	1.8	0.2	0
2	12	月	3	日	二	糙米飯	照燒雞	什錦黃瓜	青花菜	蘿蔔排骨湯	水果	23	19	80	583	4	2	1	1.8	1	0
3	12	月	4	日	三	米食	高鈣什錦粥	翅小腿豆干	金玉滿堂	波蘿麵包		31	26	71	641	4.5	3	0.7	2.2	0	0
4	12	月	5	日	四	糙米飯	梅乾扣肉	玉米甜椒	香菇芥藍菜	蕃茄蛋花湯	乳品	36	30	91	775	5	2.5	0.8	1.8	0	1
5	12	月	6	日	五	糙米飯	破布子蒸魚	木耳炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯		25	22	81	616	4	2.3	1.1	2	1	0
6	12	月	7	日	六	漢堡麵包	香酥豬排	水煮蛋	小黃瓜	豆漿	水果	35	35	64	708	3	4	0.7	3	1	0
7	12	月	10	日	二	糙米飯	韓式雞丁	蠔油美生菜	有機蔬菜	豆豆排骨湯	水果	23	18	82	578	4	2	1.1	1.5	1.1	0
8	12	月	11	日	三	糯米	麻油雞油飯	滷蛋	大頭菜	酸辣湯		31	24	81	661	5	2.8	1.1	2	0	0
9	12	月	12	日	四	糙米飯	花枝爆肉	炒粉絲	枸杞菠菜	田園蔬菜湯	乳品	36	36	89	820	4.8	2.5	1	3	0	1
10	12	月	13	日	五	薏仁飯	香酥魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	25	21	80	605	4	2.3	1	1.8	1	0
11	12	月	16	日	一	紅藜飯	什錦滷肉	銀芽雞絲	有機蔬菜	牛蒡雞湯		24	19	74	562	4.5	2	1.2	1.8	0	0
12	12	月	17	日	二	糙米飯	咖哩雞	高麗菜	炒尼龍白菜	花生海帶排骨湯	水果	23	19	78	573	4	2	0.6	1.8	1	0
13	12	月	18	日	三	麵線	當歸鴨	玉米	蒜拌豇豆	當歸湯		25	19	80	587	5	2	1	1.7	0	0
14	12	月	19	日	四	糙米飯	瓜子肉燥	奶糊花椰	蒜香大陸妹	菇菇湯	乳品	31	27	77	675	4	2	1	1.8	0	1
15	12	月	20	日	五	糙米飯	紅燒豆腐	塔香海茸	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	25	17	125	747	5.5	1.8	1	1.5	2.5	0
16	12	月	23	日	一	小米飯	花生滷豬腳	紅蘿蔔炒蛋	大白菜炒麵筋	翡翠湯		27	25	65	591	4	2.5	1	2.5	0	0
17	12	月	24	日	二	糙米飯	麻油雞	彩椒肉片	活力菠菜	大頭菜湯	水果	25	20	81	602	4	2.2	1.2	1.8	1	0
18	12	月	25	日	三	細白麵	義式白醬	蒸布丁	青花菜	玉米濃湯		28	23	76	618	4.8	2.5	0.8	2	0	0
19	12	月	26	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	三色瓠瓜	薑絲油菜	紫菜勿魚湯	乳品	33	28	78	694	4	2.2	1.2	1.8	0	1
20	12	月	27	日	五	糙米飯	香酥魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	味噌湯	水果	28	28	89	712	4.5	2.5	1.2	3	1	0
21	12	月	30	日	一	小米飯	回鍋肉	豆薯雞粒	青江菜	冬瓜蛤蜊雞湯		29	22	80	628	5	2.5	1	1.8	0	0
22	12	月	31	日	二	糙米飯	瓜子雞	高麗菜	黑椒鮮菇	餛飩湯	水果	26	21	84	621	4.2	2.3	1.1	1.8	1	0