

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	1	月	2	日	四	糙米飯	栗子燉肉	白菜滷	銀魚芥菜	芙蓉湯		32	26	85	696	4.5	2	1	1.5	0	1
2	1	月	3	日	五	糙米飯	日式烤魚	什錦黃瓜	有機蔬菜	什錦火鍋湯		26	22	83	635	4.2	2.4	1	2	1	0
3	1	月	6	日	一	小米飯	香酥雞	泡菜星心年糕	菇香青花菜	蕃茄蛋花湯		27	27	81	669	5	2.3	1.1	3	0	0
4	1	月	7	日	二	糙米飯	雙蔥肉片	香炒四色	蒜香菠菜	紅棗牛蒡湯		26	20	95	658	5	2.1	1	1.8	1	0
5	1	月	8	日	三	麵線	麻油雞料	香蔥烤饅頭	什錦韭菜花	麻油雞湯		26	22	73	590	4.5	2.3	1.1	2	0	0
6	1	月	9	日	四	糙米飯	打拋肉	韓式黃豆芽	薑絲油菜	冬瓜文蛤湯		33	30	79	713	4	2.3	1.3	2	0	1
7	1	月	10	日	五	糙米飯	蜜汁小卷菇菇	香蔥鮭魚玉米	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		25	22	88	646	4	2.3	1.1	2	1.5	0
8	1	月	13	日	一	小米飯	紹興排骨	芹香高麗菜	豆包青江	桂圓紅棗茶		25	19	103	681	5	2	1	1.8	1.5	0
9	1	月	14	日	二	糙米飯	薑母鴨	蔬菜粉絲	尼龍菜	味噌豆腐湯		25	20	95	660	5	2	1	2	1	0
10	1	月	15	日	三	細白麵	番茄豬肉料	可鬆麵包	涼拌花生	番茄豬肉湯		25	23	81	625	5	2	1.1	2.5	0	0
11	1	月	16	日	四	糙米飯	海鮮蒸蛋	黑椒雞柳	活力菠菜	冬瓜排骨湯		32	27	77	676	4	2.2	1	1.5	0	1
12	1	月	17	日	五	糙米飯	香酥挪威鯖	番茄炒蛋	有機小松	紫菜湯		27	28	80	674	4	2.5	1	3	1	0