

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	5	月	1	日	五	糙米飯	什錦素菜	南瓜干丁	有機蔬菜	魚皮湯	水果	23	20	80	592	4	2	1	2	1	0
3	5	月	4	日	一	小米飯	香酥豬排	咖哩洋芋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		25	25	79	640	5	2	0.8	3	0	0
4	5	月	5	日	二	糙米飯	瓜子雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	23	19	81	588	4	2	1.2	1.8	1	0
5	5	月	6	日	三	細白麵	義大利肉醬	彩色蛋包	青花菜	芙蓉湯		27	23	73	607	4.5	2.4	1.1	2.2	0	0
6	5	月	7	日	四	糙米飯	香菇蒸蛋	洋蔥鹹豬肉	櫻花蝦鮮蔬	餛飩湯	乳品	33	29	77	697	4	2.3	1	1.8	0	1
7	5	月	8	日	五	糙米飯	酸菜魚煲	什錦豆薯	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	23	19	80	583	4	2	1	1.8	1	0
8	5	月	11	日	一	小米飯	香酥雞	燴冬瓜	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		25	27	67	606	4	2.3	1.3	3	0	0
9	5	月	12	日	二	糙米飯	水晶蒼蠅頭	銀芽雞絲	扁魚青江	筍雞湯	水果	26	22	81	624	4	2.4	1.1	2	1	0
10	5	月	13	日	三	米食	雞茸玉米粥	香酥大丁香	蒜拌豇豆	雙色麻花捲		24	23	73	589	4.5	2	1	2.5	0	0
11	5	月	14	日	四	糙米飯	豆豉排骨	筍絲炒蛋	有機蔬菜	鴨肉粉絲湯	乳品	33	30	79	715	4.1	2.3	1.1	2	0	1
12	5	月	15	日	五	糙米飯	破布子蒸魚	豆腐粉絲煲	薑絲小白菜	紫菜蛋花湯	水果	25	21	80	605	4	2.3	1	1.8	1	0
13	5	月	18	日	一	小米飯	栗子燉肉	糖醋花椰	空心菜	決明子麥茶		26	22	69	572	4.2	2.3	1.2	2	0	0
14	5	月	19	日	二	糙米飯	咖哩雞	泡芙高麗	有機蔬菜	海帶排骨湯	水果	24	20	86	617	4.3	2	1.2	2	1	0
15	5	月	20	日	三	細白麵	味噌拉麵	紅燒豬排	有機蔬菜	水煮蛋		30	25	65	603	4	3	0.9	2	0	0
16	5	月	21	日	四	糙米飯	可樂鴨	黃瓜魚丸	青江菜	玉米蛋花湯	乳品	33	30	77	706	4	2.3	1	2	0	1
17	5	月	22	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄燴豆腐	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	水果	26	27	82	675	4.2	2.4	0.8	3	1	0
18	5	月	25	日	一	小米飯	親子丼	沙茶粉絲	有機蔬菜	田園蔬菜湯		26	22	74	593	4.5	2.3	1.2	2	0	0
19	5	月	26	日	二	糙米飯	粉蒸肉	什錦筍絲	炒尼龍白菜	香菇紅棗雞湯	水果	26	22	85	634	4.3	2.3	1	2	1	0
20	5	月	27	日	三	米食	咖哩炒飯	滷雞翅	蒜拌豇豆	菇菇湯		26	25	65	589	4	2.5	0.9	2.5	0	0
21	5	月	28	日	四	糙米飯	辣炒皮蛋	三色瓠瓜	芥藍菜	味噌海苗湯	乳品	35	31	78	723	4	2.5	1.1	2	0	1
22	5	月	29	日	五	糙米飯	海鮮豆腐煲	蘿蔔花生	有機蔬菜	酸白菜豆皮湯	水果	25	20	81	600	4	2.2	1.1	1.8	1	0