

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	6	月	1	日	一	小米飯	安東雞丁	韓式銀芽	有機蔬菜	玉米排骨湯		26	21	72	574	4.3	2.3	1.1	1.8	0.1	0
2	6	月	2	日	二	糙米飯	咕咾肉	肉片高麗菜	炒空心菜	竹筍湯	水果	26	22	86	646	4	2.4	1.3	2	1.3	0
3	6	月	3	日	三	細白麵	涼麵	海帶豆干鵪鶉蛋	五彩鮮蔬	餛飩湯		26	25	68	596	4	2.4	1	2.5	0.2	0
4	6	月	4	日	四	糙米飯	綜合鹹酥雞	糖醋花椰小卷	什錦蔬菜	豆薯湯	乳品	34	34	85	780	4.5	2.2	1.1	3	0	1
5	6	月	5	日	五	糙米飯	瓜子蒸魚	絲瓜豆腐煲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	25	20	81	601	4	2.3	1.2	1.6	1	0
6	6	月	8	日	一	小米飯	梅子雞	什錦四季豆	什錦黃瓜	決明子麥茶		25	21	89	640	4	2.3	1.2	1.8	1.5	0
7	6	月	9	日	二	糙米飯	咖哩肉丁	香菇大白菜	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	27	22	91	672	4.6	2.4	1.4	2	1	0
8	6	月	10	日	三	米食	干貝蘿蔔粥	香酥豬排	什錦沙拉	漢堡麵包		27	28	80	680	5	2.3	1	3.3	0	0
9	6	月	11	日	四	糙米飯	泰式拋打肉	玉米甜椒	絲瓜魚丸	筍絲魚肚湯	乳品	36	30	85	746	4.5	2.5	1	1.8	0	1
10	6	月	12	日	五	糙米飯	香酥魚片	黑椒鮮菇	有機蔬菜	味噌海苗湯	水果	23	24	80	628	4	2	1	2.8	1	0
11	6	月	15	日	一	小米飯	茄汁雞腿丁	什錦筍絲	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		24	20	74	571	4.2	2	1.3	2	0.3	0
12	6	月	16	日	二	糙米飯	高昇排骨	洋蔥豬柳	有機蔬菜	山藥雞湯	水果	26	22	85	642	4.3	2.4	1	2	1	0
13	6	月	17	日	三	細白麵	榨菜肉絲	蜜汁豆干	蒜拌豇豆	榨菜肉絲麵湯		27	23	72	598	4.5	2.5	0.8	2	0	0
14	6	月	18	日	四	糙米飯	義式香草雞	糖醋銀芽	櫻花蝦莧菜	花生海帶排骨湯	乳品	32	27	86	714	4.5	2	1.2	1.8	0	1
15	6	月	19	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	菇菇蛋花湯	水果	26	28	80	671	4	2.5	0.9	3	1	0
16	6	月	20	日	六	糙米飯	泰式肉片	金玉滿堂	空心菜	鳳梨銀耳湯	水果	27	21	110	733	5	2.3	1	1.8	2	0
17	6	月	22	日	一	小米飯	香酥豆乳雞	香菇肉羹	有機蔬菜	薏仁排骨湯		24	25	73	611	4.5	2	1	3	0	0
18	6	月	23	日	二	糙米飯	和風燒肉	泡菜年糕	炒尼龍白菜	香菇雞湯	水果	28	22	96	694	5	2.4	1.2	2	1	0
19	6	月	24	日	三	糯米	台式肉粽	法國香蒜麵包	蔬果沙拉	味噌豆腐蛋花湯		21	22	87	625	5	1.5	0.8	2.8	0.5	0
21	6	月	29	日	一	小米飯	照燒雞	干貝瓠瓜	有機蔬菜	番茄排骨湯		31	28	88	728	4.2	2	1	2	0.5	1
22	6	月	30	日	二	糙米飯	茼蒿燒肉	筍絲炒蛋	炒小黃瓜	冬菜鴨粉湯	水果	28	23	88	663	4.5	2.5	1	2	1	0