

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	7	月	1	日	三	白米飯	海鮮泡飯	麥克雞塊	炒空心菜		34	33	65	687	4	3.5	1	3	0	0	
2	7	月	2	日	四	糙米飯	檸檬雞	什錦豆薯	青江蝦米	餛飩湯	36	30	91	775	5	2.5	0.8	1.8	0	1	
3	7	月	3	日	五	紅藜飯	鐵板豆腐	香菇蒸蛋	薑絲油菜	味噌魚湯	29	24	80	650	4	2.8	1	2	1	0	
4	7	月	6	日	一	小米飯	香菇肉燥	燴玉米	檸香花椰	茶壺湯	28	22	80	629	5	2.4	1	2	0	0	
5	7	月	7	日	二	糙米飯	香酥雞腿	絲瓜粉絲煲	有機蔬菜	日式紫菜湯	27	27	89	705	4.5	2.4	1.2	3	1	0	
6	7	月	8	日	三	細白麵	義大利肉醬	牙齒肉圓	柴魚缸豆	水果茶	31	25	110	789	4.5	3	1	2	2.5	0	
7	7	月	9	日	四	糙米飯	蜜汁豬腳	雲南薄片	有機蔬菜	雪菜雞湯	35	31	101	815	4	2.5	1.2	2	1.5	1	
8	7	月	10	日	五	糙米飯	鮮菇扒豆腐	起司燴蛋	有機蔬菜	酸瓜魚片湯	34	30	92	773	4	2.4	1	2	1	1	
10	7	月	13	日	一	糙米飯	什錦滷肉	什錦筍絲	有機蔬菜	決明子麥茶	26	22	81	626	4	2.4	1.2	2	1	0	
11	7	月	14	日	二	麵包餐盒						27	29	156	993	8	1		4	2	0.5