

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
8	8	月 31	日 一	小米飯	咖哩肉丁	金雕高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		24	20	74	571	4.5	2	1.2	2	0	0
1	9	月 1	日 二	五穀飯	卡拉雞腿	糖醋花椰	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	27	28	81	678	4	2.5	1.2	3	1	0
2	9	月 2	日 三	細白麵	義大利肉醬	水煮蛋	青花菜	翡翠湯		25	23	73	599	4.5	2.2	1	2.4	0	0
3	9	月 3	日 四	糙米飯	筍絲炒肉	什錦黃瓜	蔬菜粉絲	菇菇湯	乳品	32	32	77	721	4	2.2	1	2.5	0	1
4	9	月 4	日 五	香鬆飯	香菇蒸蛋	紅燒獅子頭	有機蔬菜	蘿蔔豆腐湯	水果	24	21	80	607	4	2.2	1	2	1	0
5	9	月 7	日 一	小米飯	泰式拋打肉	涼拌銀芽	有機蔬菜	玉米蛋花湯		25	21	69	566	4.25	2.2	1.1	2	0	0
6	9	月 8	日 二	薏仁飯	照燒雞	紅蘿蔔炒蛋	空心菜	味噌豆腐湯	水果	26	21	80	610	4	2.4	0.9	1.8	1	0
7	9	月 9	日 三	米食	皮蛋瘦肉粥	紅燒豬排	小黃瓜	漢堡麵包		27	23	67	577	4.2	2.5	0.8	2	0	0
8	9	月 10	日 四	糙米飯	豆豉雞	什錦玉米	青江菜	三菇湯	乳品	35	30	85	747	4.5	2.4	1	2	0	1
9	9	月 11	日 五	糙米飯	香酥魚	絲瓜豆腐煲	有機蔬菜	酸白菜豆皮湯	水果	26	27	88	693	4.5	2.3	1	3	1	0
10	9	月 14	日 一	小米飯	蜜汁小排	什錦筍絲	白花菜	牛蒡雞湯		28	23	73	603	4.5	2.5	1	2	0	0
11	9	月 15	日 二	紅藜飯	義式香草雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	餛飩湯	水果	24	20	100	674	4.25	2	1.2	2	2	0
12	9	月 16	日 三	細白麵	涼麵	毛豆莢	五彩鮮蔬	餛飩湯		23	20	63	520	4	2	0.5	2	0	0
13	9	月 17	日 四	糙米飯	蒟蒻燒肉	豆薯雞粒	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	34	29	91	762	5	2.2	0.8	2	0	1
14	9	月 18	日 五	糙米飯	紅燒豆腐	鮪魚炒蛋	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	25	21	98	679	4.25	2.2	0.8	2	2	0
15	9	月 21	日 一	小米飯	回鍋肉	什錦黃瓜	莧菜小魚	香菇紅棗雞湯		24	21	65	547	4	2.2	1	2	0	0
16	9	月 22	日 二	芝麻飯	瓜子雞	洋蔥鹹豬肉	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	26	22	81	624	4	2.4	1.1	2	1	0
17	9	月 23	日 三	糯米	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神湯		28	24	63	581	4	2.8	0.6	2	0	0
18	9	月 24	日 四	糙米飯	茄汁雞腿丁	玉米肉末	有機蔬菜	筍絲排骨湯	乳品	34	29	95	777	5	2.2	0.7	2	0.3	1
19	9	月 25	日 五	糙米飯	檸檬魚	黑椒鮮菇	薑絲油菜	蘿蔔湯	水果	24	19	85	607	4.25	2	1.3	1.8	1	0
20	9	月 26	日 六	糙米飯	泰式肉片	咖哩花椰	蒜拌豇豆	冬瓜山粉圓湯	水果	25	20	95	660	5	2	1	2	1	0
21	9	月 28	日 一	小米飯	和風燒肉	粉絲瓠瓜	培根花菜	芙蓉湯		28	22	82	636	5	2.4	1.3	2	0	0
22	9	月 29	日 二	地瓜飯	三杯雞	溜紅蘿蔔	三色海帶根	菱角排骨湯	水果	28	23	95	694	5	2.5	0.9	2	1	0
23	9	月 30	日 三	細白麵	土魷魚	鍋貼	炒空心菜	土魷魚粿湯		26	27	72	631	4.5	2.3	0.9	3	0	0