

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
2	10	月	5	日	一	小米飯	芋頭排骨	泡菜銀芽	有機蔬菜	翡翠蛋花湯		26	21	73	583	4.5	2.2	1.1	2	
3	10	月	6	日	二	糙米飯	筍絲雞丁	肉片炒高麗菜	櫻花蝦莧菜	鮮菇紫菜湯	水果	25	20	97	665	4	2.2	1.3	1.8	2
4	10	月	7	日	三	米食	干貝蘿蔔粥	紅燒肉	酸菜肉片	刈包		31	20	73	594	4.5	3	1	1	
5	10	月	8	日	四	薏仁飯	豬肉壽喜燒	筍絲炒蛋	扁魚青江	牛蒡雞湯	乳品	34	29	79	711	4	2.4	1.3	1.8	1
6	10	月	12	日	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	什錦黃瓜	有機蔬菜	決明子麥茶		24	19	91	629	4.2	2	1.1	1.8	1.5
7	10	月	13	日	二	糙米飯	梅子雞	紅蘿蔔炒蛋	沙茶粉絲	田園蔬菜湯	水果	28	22	99	708	5.2	2.4	1.2	2	1
8	10	月	14	日	三	麵食	味噌拉麵	香酥豬排	炒小黃瓜	茶葉蛋		33	33	64	679	4	3.5	0.7	3	
9	10	月	15	日	四	糙米飯	咖哩雞	健康五色蔬	炒空心菜	海帶排骨湯	乳品	32	28	86	725	4.5	2	1.3	2	1
10	10	月	16	日	五	紅藜飯	鐵板豆腐	四季豆炒蛋	泡芙高麗	山珍養生湯	水果	25	21	82	614	4	2.2	1.3	2	1
11	10	月	19	日	一	小米飯	茄汁雞腿丁	豆薯炒蛋	菇扒青江菜	菱角排骨湯		28	22	91	667	5.5	2.3	0.7	2	0.3
12	10	月	20	日	二	糙米飯	韓式烤肉	韓式銀芽	小菜	韓國大醬湯	水果	25	21	86	631	4	2.2	1.3	2	1.3
13	10	月	21	日	三	米食	菇菇飯	麥克雞塊	蝦米油菜	酸白菜肉片湯		27	28	65	614	4	2.5	1	3	
14	10	月	22	日	四	糙米飯	香菇肉燥	什錦筍絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	33	29	80	712	4.2	2.2	1	2	1
15	10	月	23	日	五	芝麻飯	日式鮭魚飯	咖哩魚蛋	有機蔬菜	味噌海苗湯	水果	23	20	81	596	4.1	2	0.9	2	1
16	10	月	26	日	一	小米飯	香酥雞	什錦黃瓜	有機蔬菜	餛飩湯		25	27	65	599	4	2.3	1	3	
17	10	月	27	日	二	糙米飯	筍乾扣肉	芋滷白菜	綠花甜不辣	日式茶壺湯	水果	23	20	83	604	4.1	2	1.2	2	1
18	10	月	28	日	三	細白麵	八寶炸醬麵	翅小腿	空心菜	蔬菜貢丸湯		26	22	72	589	4.2	2.4	1.1	2	0.2
19	10	月	29	日	四	糙米飯	黑椒雞柳	雙色瓠瓜絲	炒尼龍白菜	薏仁排骨湯	乳品	33	29	79	706	4	2.2	1.3	2	1
20	10	月	30	日	五	香鬆飯	麻婆豆腐	金菇炒蛋	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	26	22	79	616	4	2.4	0.8	2	1