

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	12	月	1	日	二	糙米飯	玉米滑雞	蹦皮白菜滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	24	20	84	610	4.2	2	1.2	2	1	0
2	12	月	2	日	三	麵食	義式白醬	香蒜麵包	青花菜	翡翠湯		23	22	77	599	4.8	1.8	1	2.6	0	0
3	12	月	3	日	四	糙米飯	沙茶四寶	洋蔥炒蛋	蒜香大陸妹	山珍養生湯	乳品	35	30	83	740	4.3	2.4	1.3	2	0	1
4	12	月	4	日	五	糙米飯	香酥柳葉	鮮菇燴豆腐	有機蔬菜	火鍋湯	水果	24	26	83	658	4.2	2.1	1	3	1	0
6	12	月	7	日	一	小米飯	咖哩雞	白花菜	有機蔬菜	薏仁排骨湯		32	28	85	720	4.5	2	1.1	2	0	1
7	12	月	8	日	二	糙米飯	義式羅宋排骨	涼拌銀芽	菇扒青江菜	香菇紅棗雞湯	水果	26	21	81	617	4	2.4	1.2	1.8	1	0
8	12	月	9	日	三	米食	海鮮粥	榨菜肉絲	茄香豇豆	黑糖麻花		24	20	72	564	4.5	2	0.9	2	0	0
9	12	月	10	日	四	糙米飯	三杯豬柳	黃瓜魚丸	活力菠菜	菇菇湯	乳品	31	28	78	689	4	2	1.2	2	0	1
10	12	月	11	日	五	糙米飯	香菇蒸蛋	花生麵筋	有機蔬菜	冬瓜魚皮湯	水果	24	21	80	607	4	2.2	1	2	1	0
11	12	月	12	日	六	米食	御飯糰	麥克雞塊	菠蘿麵包	冬瓜山粉圓湯	水果	24	25	107	748	5	2	0.3	3	2	0
13	12	月	15	日	二	糙米飯	栗子春雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	餛飩湯	水果	27	22	83	633	4.2	2.5	1	1.8	1	0
14	12	月	16	日	三	細白麵	大滷麵	香滷雞翅	小黃瓜	芝麻包		27	23	73	607	4.5	2.4	1.1	2.2	0	0
15	12	月	17	日	四	糙米飯	粉蒸肉	咖哩花椰	有機蔬菜	九尾雞湯	乳品	34	29	85	731	4.5	2.3	1	1.8	0	1
16	12	月	18	日	五	糙米飯	蒲燒魚	起司燴蛋	絲絲入扣	蕃茄豆腐湯	水果	31	26	93	729	4.5	2.4	0.9	2	1	0.5
17	12	月	21	日	一	小米飯	泰式拋打肉	燴玉米	有機蔬菜	紅豆湯圓		27	20	124	783	6	2	0.8	2	2	0
18	12	月	22	日	二	糙米飯	香酥雞腿	紅蘿蔔炒蛋	蒜香大陸妹	味噌蘿蔔湯	水果	26	27	80	666	4	2.4	1	3	1	0
19	12	月	23	日	三	糯米	麻油雞油飯	滷蛋	青花菜	大頭菜湯		30	26	64	607	4	3	0.7	2.2	0	0
20	12	月	24	日	四	糙米飯	豆皮燒肉	蒜拌豇豆	涼拌銀芽	冬瓜蛤蜊雞湯	乳品	35	31	78	725	4	2.5	1.2	2	0	1
21	12	月	25	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	洋蔥豆腸	有機蔬菜	紫菜湯	水果	27	28	80	674	4	2.5	1	3	1	0
22	12	月	28	日	一	小米飯	咖哩雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	豆豆排骨湯		28	23	73	605	4.5	2.5	1.1	2	0	0
23	12	月	29	日	二	糙米飯	高昇排骨	番茄炒蛋	枸杞菠菜	日式茶壺湯	水果	27	23	81	633	4	2.5	1.2	2	1	0
24	12	月	30	日	三	麵線	當歸鴨麵線	玉米	麵輪大頭菜	蛋糕	水果	27	23	81	633	4	2.5	1.2	2	1	0