

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	1	月	4	日	一	小米飯	玉米肉燥	泡菜銀芽	有機蔬菜	燒仙草	水果	26	20	124	777	5.4	2	1	2	2.5	0
2	1	月	5	日	二	糙米飯	咖哩雞	白花菜	蝦米油菜	酸白菜肉片湯	水果	25	19	97	658	5	2	1.3	1.8	1	0
3	1	月	6	日	三	米食	小米粥	紅燒豬排	薑香地瓜葉	馬拉糕		28	21	94	673	5	2.4	0.7	1.8	1	0
4	1	月	7	日	四	糙米飯	香酥雞腿	黃瓜鮮菇	青江菜	山藥排骨湯	乳品	35	36	77	766	4	2.5	1	3	0	1
5	1	月	8	日	五	糙米飯	砂鍋豆腐	鮪魚滑蛋	有機蔬菜	魚皮湯	水果	25	22	84	635	4.25	2.2	1.1	2.2	1	0
6	1	月	11	日	一	小米飯	什錦滷肉	金雕高麗菜	有機蔬菜	花瓜雞湯		26	22	65	561	4	2.4	1	2	0	0
7	1	月	12	日	二	糙米飯	麻油雞	香菇魚羹	青花菜	大頭菜湯	水果	24	21	88	637	4.5	2	1.1	2.2	1	0
8	1	月	13	日	三	細白麵	番茄豬肉麵	紅豆捲	小黃瓜	蘿蔔絲球		25	25	96	710	5	2	1.2	3	1	0
9	1	月	14	日	四	糙米飯	什錦雞片	鄉村冬粉	活力菠菜	皇帝豆排骨湯	乳品	36	30	92	781	5	2.4	1	2	0	1
10	1	月	15	日	五	糙米飯	鮭魚豆腐煲	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇紫菜湯	水果	24	21	80	607	4	2.2	1	2	1	0
11	1	月	18	日	一	小米飯	豆干炒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米		30	24	102	739	5	2.7	0.9	2	1.5	0
12	1	月	19	日	二	糙米飯	香酥豆乳雞	奶香燉白菜	蒜香大陸妹	番茄排骨湯	水果	28	29	83	701	4	2.4	1.2	3	1	0.2
13	1	月	20	日	三	麵包	麵包餐盒	黑豆漿	0	0		27	33	147	993	6	1	0	4	3	1