

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	5	月	3	日	一	小米飯	香酥雞腿	芋滷白菜	黑椒鮮菇		25	26	68	603	4.1	2.2	1.2	3	0	0
2	5	月	4	日	二	糙米飯	水晶蒼蠅頭 涼麵醬/愛心牛奶 球	黃瓜魚丸	有機蔬菜		25	21	81	609	4	2.2	1.1	2	1	0
3	5	月	5	日	三	細白麵		海帶豆干	五彩鮮蔬		24	20	72	561	4.5	2	0.8	2	0	0
4	5	月	6	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	玉米甜椒	扁魚青江		33	27	93	748	5	2	1.2	1.8	0	1
5	5	月	7	日	五	糙米飯	炒三鮮	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜		27	23	82	636	4	2.5	1.3	2	1	0
6	5	月	10	日	一	小米飯	糖醋排骨	什錦筍絲	有機蔬菜		25	25	83	657	5	2	1	3	0.2	0
7	5	月	11	日	二	糙米飯	咖哩雞	鄉林粉絲	蒜拌豇豆		25	20	97	669	5.1	2	1.1	2	1	0
8	5	月	12	日	三	細白麵	義大利肉醬	霸王金元寶	青花菜		25	21	81	611	5	2	1.1	2.2	0	0
9	5	月	13	日	四	糙米飯	梅子雞	白花菜	有機蔬菜		34	30	80	725	4.1	2.4	1.2	2	0	1
10	5	月	14	日	五	芝麻飯	麻婆豆腐	菜脯蛋	絲絲入扣		26	21	88	639	4.5	2.3	1	1.8	1	0
11	5	月	17	日	一	小米飯	甜麵鴨	感性滷味	有機蔬菜		26	22	66	564	4	2.4	1.1	2	0	0
12	5	月	18	日	二	糙米飯	肉骨茶	糖醋銀芽	尼龍菜		26	20	88	634	4.5	2.2	1.1	1.8	1	0
13	5	月	19	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	香滷雞翅	什錦沙拉		28	23	64	577	4	2.8	0.8	1.8	0	0
14	5	月	20	日	四	糙米飯	粉蒸肉	高麗菜	櫻花蝦莧菜		34	29	81	713	4.2	2.3	1.1	1.8	0	1
15	5	月	21	日	五	薏仁飯	香酥暑魚	什錦黃瓜	有機蔬菜		25	26	81	654	4	2.2	1.1	3	1	0
16	5	月	24	日	一	小米飯	瓜子肉燥	奶香燉白菜	有機蔬菜		27	21	111	737	5	2.2	1.1	2	2	0
17	5	月	25	日	二	糙米飯	茄汁雞腿丁	筍絲炒蛋	空心菜		26	22	86	640	4.2	2.3	1	2	1.2	0
18	5	月	26	日	三	細白麵	紅燒豬排	蔓越莓法國麵包	蒜拌豇豆		27	23	67	585	4.2	2.6	0.8	2	0	0
19	5	月	27	日	四	糙米飯	七味雞	榨菜肉絲	蝦米油菜		38	33	77	757	4	3	1	2	0	1
20	5	月	28	日	五	糙米飯	梅香魚肚	番茄炒蛋	有機蔬菜		27	23	81	631	4	2.5	1.1	2	1	0
21	5	月	31	日	一	小米飯	綜合鹹酥雞	洋蔥豬柳	有機蔬菜		25	27	66	604	4	2.3	1.2	3	0	0