

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	10	月	1	日	五	芝麻飯	什錦素菜	魚香炒蛋	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果	27	23	82	636	4	2.5	1.3	2	1	0
2	10	月	4	日	一	小米飯	三色豬柳	筍絲炒蛋	有機蔬菜	決明子麥茶		26	21	66	557	4	2.4	1.2	1.8	0	0
3	10	月	5	日	二	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	青花菜	豆豆排骨湯	水果	24	20	89	633	4.5	2	1.3	2	1	0
4	10	月	6	日	三	糯米	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神排骨湯		34	28	67	648	4.2	3.5	0.7	2	0	0
5	10	月	7	日	四	糙米飯	瓜子雞	蒜香紅蘿蔔	青江菜	味噌蛋花湯	乳品	31	26	79	669	4	2	1.3	1.5	0	1
6	10	月	8	日	五	薏仁飯	香酥暑魚	番茄豆腐	有機蔬菜	菇菇湯	水果	28	28	82	688	4	2.6	1.3	3	1	0
7	10	月	12	日	二	小米飯	梅子雞	鮪魚銀芽	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	26	21	84	625	4.2	2.3	1.3	1.8	1	0
8	10	月	13	日	三	細白麵	紅燒豬肉麵	烏蛋海帶	白花菜	紅燒豬肉麵湯		27	22	67	567	4	2.5	1.3	1.8	0	0
9	10	月	14	日	四	糙米飯	香酥雞	黃瓜炒菇	炒空心菜	紫菜蛋花湯	乳品	34	35	78	761	4	2.4	1.1	3	0	1
10	10	月	15	日	五	五穀飯	蔥油蒸蛋	茄汁豆包	有機蔬菜	綠豆湯	水果	28	21	101	700	5.5	2.3	0.7	1.8	1	0
11	10	月	18	日	一	小米飯	蜜汁豬腳	四色玉米	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		28	22	80	627	5	2.4	0.9	2	0	0
12	10	月	19	日	二	糙米飯	三杯雞	豆薯炒蛋	青花菜	冬瓜海帶湯	水果	28	22	95	687	5	2.4	0.9	2	1	0
13	10	月	20	日	三	細白麵	味噌拉麵	紅燒豬排	蒜拌豇豆	牛角麵包		31	25	80	665	5	2.8	0.9	2.2	0	0
14	10	月	21	日	四	糙米飯	冰糖醬鴨	感性滷味	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	乳品	35	30	78	724	4	2.6	1.2	1.8	0	1
15	10	月	22	日	五	薏仁飯	香酥魚柳	黃瓜蝦皮	紅蘿蔔炒蛋	白菜魚丸	水果	25	27	81	664	4	2.3	1.2	3	1	0
16	10	月	25	日	一	小米飯	辣炒皮蛋	涼拌銀芽	有機蔬菜	紫菜湯		25	22	66	556	4	2.3	1.1	2	0	0
17	10	月	26	日	二	糙米飯	筍絲雞丁	泡芙高麗	炒小黃瓜	餛飩湯	水果	27	22	81	622	4	2.5	1.1	1.8	1	0
18	10	月	27	日	三	米食	干貝蘿蔔粥	香酥雞翅	海草	芋頭饅頭		30	30	65	648	4	3	0.9	3	0	0
19	10	月	28	日	四	糙米飯	蒙古炒肉片	玉米肉末	有機蔬菜	香菇雞湯	乳品	36	29	92	772	5	2.4	1	1.8	0	1
20	10	月	29	日	五	香鬆飯	花瓜豆腐	金菇炒蛋	香菇肉羹	魚皮湯	水果	24	19	83	595	4	2	1.5	1.8	1	0

食譜品項可能因天候素有所異動