

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	三	小餡餅x2	金瓜米粉	香滷雞翅	醋溜小黃瓜	蘿蔔貢丸湯		27	25	66	596	4	2.5	1.2	2.5	0	0
2	12	月	2	日	四	糙米飯	筍乾扣肉	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	日式茶壺湯		34	29	79	707	4	2.3	1.4	1.8	0	1
3	12	月	3	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄炒蛋	三杯菇	綜合南瓜湯		28	29	84	704	4.2	2.7	1.1	3	1	0
4	12	月	6	日	一	小米飯	玉米滑雞	韓式銀芽	活力菠菜	酸白菜肉片湯		24	20	70	555	4.2	2	1.4	2	0	0
5	12	月	7	日	二	糙米飯	花生滷豬腳	咖哩粉絲	肉燥大陸妹	蘿蔔湯		26	23	89	664	4.5	2.3	1.3	2.2	1	0
6	12	月	8	日	三	細白麵	義大利肉醬	法國香蒜麵包	青花菜	玉米濃湯		24	23	74	600	4.5	1.8	0.8	2.5	0	0.2
7	12	月	9	日	四	糙米飯	薑母鴨	白花菜	有機蔬菜	日式紫菜湯		34	32	81	747	4.1	2.3	1.5	2.5	0	1
8	12	月	10	日	五	五穀飯	番茄雞蛋豆腐	素雞小菜	有機蔬菜	味噌河蚵湯		30	24	80	656	4	3	1	1.8	1	0
9	12	月	13	日	一	小米飯	咖哩雞	黃瓜蝦皮	有機蔬菜	大頭菜湯		24	20	74	573	4.5	2	1.3	2	0	0
10	12	月	14	日	二	糙米飯	蘿蔔燒肉	豆薯炒蛋	豆包青江	花瓜雞湯		28	21	93	669	4.8	2.4	1.1	1.8	1	0
11	12	月	15	日	三	米食	高鈣什錦粥	香酥小腿X2	蒜拌豇豆	貝果麵包		25	27	67	608	4.2	2.3	0.8	3	0	0
12	12	月	16	日	四	糙米飯	三杯豬柳	鮭魚玉米	蝦米油菜	牛蒡雞湯		36	30	93	784	5	2.4	1.1	2	0	1
13	12	月	17	日	五	糙米飯	梅香魚肚	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	當歸素湯		27	22	79	622	4	2.6	0.8	1.8	1	0
14	12	月	20	日	一	小米飯	紅燒雞	榨菜肉絲	有機蔬菜	白玉味噌湯		23	19	66	525	4	2	1.1	1.8	0	0
15	12	月	21	日	二	糙米飯	泰式拋打肉	蠔油美生菜	枸杞菠菜	紅豆湯圓		29	27	103	771	5.5	2.4	1.1	3	1	0
16	12	月	22	日	三	糯米	麻油雞油飯	荷包蛋	小黃瓜	餛飩湯		27	25	66	593	4.1	2.5	0.8	2.5	0	0
17	12	月	23	日	四	糙米飯	大頭菜滷肉	貢菜銀芽	青花菜	南瓜濃湯		33	29	83	726	4.3	2.2	1.3	2	0	1
18	12	月	24	日	五	薏仁飯	蜜汁小卷	番茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜湯		27	23	80	629	4	2.5	1	2	1	0
19	12	月	27	日	一	小米飯	肉骨茶	檸香花椰	扁魚青江	翡翠湯		25	21	69	563	4.1	2.2	1.4	2	0	0
20	12	月	28	日	二	糙米飯	奶香燉雞	四色玉米	涼拌海帶芽	薏仁排骨湯		29	23	95	704	5	2.6	1	2	1	0
21	12	月	29	日	三	麵線	麵線糊	牙齒肉圓	蒜拌豇豆	法國麵包		29	22	79	628	5	2.6	0.7	1.8	0	0
22	12	月	30	日	四	糙米飯	綜合鹹酥雞	五彩繽紛	大白菜炒麵筋	菇菇湯		31	33	79	736	4	2	1.3	3	0	1

\*\*食譜品項可能因天候素有所異動\*\*