

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	3	日	一	小米飯	咖哩雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜		24	20	75	576	4.5	2	1.4	2	0	0	
2	1	月	4	日	二	糙米飯	和風燒肉	甜椒香腸片	菠菜拌花生	南瓜濃湯	水果	27	21	85	635	4.2	2.4	1.4	1.8	1	0
3	1	月	5	日	三	麵線	當歸排骨麵線	玉米	涼拌大頭菜	當歸排骨湯	多拉 / 夢蛋糕	26	21	78	605	5	2.2	0.6	2	0	0
4	1	月	6	日	四	香鬆飯	什錦蒸蛋	紅燒獅子頭	照燒青江菜	餛飩湯	乳品	34	28	77	688	4	2.4	0.9	1.5	0	1
5	1	月	7	日	五	糙米飯	香酥魚	黃瓜魚羹	番茄炒蛋	味噌湯	水果	29	29	84	711	4.2	2.8	1.1	3	1	0
6	1	月	10	日	一	糙米飯	麻油雞	白花菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		24	21	70	564	4.2	2	1.4	2.2	0	0
7	1	月	11	日	二	糙米飯	七味燉肉	銀芽雞絲	小黃瓜	菇菇湯	水果	26	21	84	631	4.2	2.4	1.2	1.8	1	0
8	1	月	12	日	三	通心麵	義式白醬	水煮蛋	青花菜	蘿蔔玉米湯	巧克力 波蘿	29	28	86	712	5	2	1	2.8	0	0.5
9	1	月	13	日	四	糙米飯	紅燒排骨	蔬菜粉絲	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	乳品	33	28	92	752	5	2	1	2	0	1
10	1	月	14	日	五	糙米飯	香酥鯛魚	咖哩魚蛋	枸杞菠菜	山珍養生湯	水果	25	26	81	656	4	2.2	1.2	3	1	0
11	1	月	17	日	一	糙米飯	味噌燒雞	黃瓜蝦皮	大白菜炒麵筋	植萃彩珠芋頭湯		25	20	97	670	5	2	1.4	2	1	0
12	1	月	18	日	二	糙米飯	玉米肉燥	花生高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	28	23	88	665	4.5	2.5	1.1	2	1	0
13	1	月	19	日	三	細白麵	番茄豬肉麵	地瓜球	蔬菜沙拉	紅豆捲		25	25	81	650	5	2	1.2	3	0	0
14	1	月	20	日	四	綜合麵包	0	0	0	0		16	29	141	889	6	0	0	5	3	0.5

食譜品項可能因天候素有所異動