

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	4	月	1	日	五	糙米飯	梅香魚肚	什錦黃瓜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯		24	18	83	582	4	2	1.5	1.5	1	0
2	4	月	6	日	三	米粉	炒米粉	滷雞翅	有機蔬菜	淨水魚梗湯		31	29	75	683	4	2.8	3	3	0	0
3	4	月	7	日	四	糙米飯	三色豬柳	玉米肉末	高麗菜	香菇蛤蜊雞湯		38	31	97	820	5	2.6	2	2	0	1
4	4	月	8	日	五	糙米飯	香酥鸚哥魚	通心粉	番茄大白菜	香菇涼薯湯		30	28	98	756	4.5	2.5	3	3	1	0
5	4	月	11	日	一	小米飯	七味雞	糖醋花椰	有機蔬菜	珍珠紅豆		27	18	105	684	5.5	2	1.5	1.5	1	0
6	4	月	12	日	二	紅藜飯	蘿蔔燒肉	什錦四季豆	蔬菜粉絲	酸白菜肉片湯		29	22	100	713	5	2.4	2	2	1	0
7	4	月	13	日	三	細白麵	八寶炸醬麵	鍋貼	青花菜	味噌海苗湯		28	23	79	633	4.5	2.4	2.2	2.2	0	0
8	4	月	14	日	四	糙米飯	玉米滑雞	什錦黃瓜	韓式銀芽	大頭菜湯		36	31	85	758	4.2	2.5	2	2	0	1
9	4	月	15	日	五	薏仁飯	鐵板豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	三色大湯		29	23	93	687	4.5	2.5	2	2	1	0
10	4	月	18	日	一	小米飯	梅子雞	彩椒肉片	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		25	20	69	557	4	2.2	1.8	1.8	0	0
11	4	月	19	日	二	糙米飯	咖哩肉丁	塔香海茸	干貝瓠瓜	玉米蛋花湯		26	20	97	670	4.8	2	2	2	1	0
12	4	月	20	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	香酥雞翅	綜合滷味	藍莓麵包		31	28	90	730	5	2.5	3	3	0	0
13	4	月	21	日	四	糙米飯	粉蒸肉	什錦木耳	絲瓜麵筋	牛蒡雞湯		35	29	89	750	4.5	2.3	1.8	1.8	0	1
14	4	月	22	日	五	五穀飯	燴豆腐	玉米肉末	有機蔬菜	菇菇湯		27	20	90	645	4.5	2.4	1.5	1.5	1	0
15	4	月	25	日	一	小米飯	蜜汁小排	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯		22	17	84	574	5	1.5	1.8	1.8	0	0
16	4	月	26	日	二	糙米飯	雞肉絲飯	筍絲鮑菇	豆瓣小瓜	魚皮湯		31	25	85	689	4	3	2	2	1	0
17	4	月	27	日	三	細白麵	擔仔乾麵肉燥	油豆腐	蔥油銀芽	餛飩湯		24	20	70	556	4	2	2	2	0	0
18	4	月	28	日	四	糙米飯	瓜子雞	白菜滷	有機蔬菜	玉米海帶排骨湯		32	27	84	708	4.2	2	1.8	1.8	0	1
19	4	月	29	日	五	糙米飯	香酥魚柳	奶香洋芋	鮮菇洋蔥	白玉味噌湯		29	27	98	748	4.5	2.4	3	3	1	0

食譜品項可能因天候因素有所異動