

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	2	日	一	小米飯	筍乾扣肉	黃瓜雞絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		27	23	67	578	4	2.5	1.4	2	0	0
2	5	月	3	日	二	糙米飯	紅燒雞	花生高麗菜	什錦洋蔥	筍絲排骨湯	水果	25	19	90	629	4.5	2	1.5	1.8	1	0
3	5	月	4	日	三	細白麵	涼麵	烏蛋海帶	五彩鮮蔬	餛飩湯		24	25	72	609	4.5	2	0.9	3	0	0
4	5	月	5	日	四	糙米飯	咖哩雞	開陽蘿蔔	蒜拌豇豆	三菇湯	乳品	32	27	87	719	4.5	2	1.4	1.8	0	1
5	5	月	6	日	五	薏仁飯	什錦素菜	筍絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓湯	水果	25	20	96	665	5	2	1.2	2	1	0
6	5	月	9	日	一	小米飯	香酥雞腿	金菇絲瓜	蒜香紅蘿蔔	蕃茄豆腐湯		26	27	67	616	4	2.4	1.4	3	0	0
7	5	月	10	日	二	糙米飯	孜然烤肉	玉米雞茸	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	水果	29	23	96	701	5	2.5	1.2	2	1	0
8	5	月	11	日	三	糯米	台式米糕肉燥	滷蛋	小黃瓜	四神湯		29	24	71	617	4.5	2.8	0.7	2	0	0
9	5	月	12	日	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	大白菜	炒空心菜	冬瓜雞湯	乳品	35	29	87	741	4.5	2.3	1.4	1.8	0	1
10	5	月	13	日	五	紅藜飯	三杯小卷	豆薯炒蛋	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯	水果	29	23	96	699	5	2.5	1.1	2	1	0
11	5	月	16	日	一	小米飯	泡菜豬柳	黃瓜魚丸	有機蔬菜	紫菜豆腐湯		25	22	67	561	4	2.3	1.3	2	0	0
12	5	月	17	日	二	糙米飯	筍絲雞丁	沙茶粉絲	櫻花蝦莧菜	花生排骨湯	水果	25	19	96	653	5	2	1.1	1.8	1	0
13	5	月	18	日	三	細白麵	義大利肉醬	法國香蒜麵包	青花菜	翡翠蛋花湯		23	20	88	620	5.5	1.5	1	2.5	0	0
14	5	月	19	日	四	糙米飯	義式香草雞	高麗菜	青江蝦米麵腸	蘿蔔湯	乳品	32	27	86	716	4.5	2	1.3	1.8	0	1
15	5	月	20	日	五	薏仁飯	檸檬魚	花生麵筋	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	27	22	84	638	4.3	2.5	0.9	1.8	1	0
16	5	月	23	日	一	小米飯	豆豉雞	榨菜肉絲	紅蘿蔔炒蛋	綠豆湯		28	21	84	636	5.2	2.4	1.1	1.8	0	0
17	5	月	24	日	二	糙米飯	泰式拋打肉	銀芽雞絲	炒小黃瓜	薏仁排骨湯	水果	27	23	84	647	4.2	2.5	1.2	2	1	0
18	5	月	25	日	三	米食	干貝蘿蔔粥	什錦沙拉	香酥雞翅	漢堡麵包		27	28	72	643	4.5	2.5	0.8	3	0	0
19	5	月	26	日	四	糙米飯	蒟蒻燒肉	洋蔥起司炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	35	32	78	732	4	2.5	1.1	2.2	0	1
20	5	月	27	日	五	香鬆飯	香菇蒸蛋	筍乾油豆腐	有機蔬菜	魚皮湯	水果	27	22	81	622	4	2.5	1.1	1.8	1	0
21	5	月	30	日	一	小米飯	味噌雞	什錦菇筍	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		25	21	67	554	4	2.2	1.3	2	0	0
22	5	月	31	日	二	糙米飯	什錦滷肉	粉絲瓠瓜	蒜拌豇豆	香菇涼薯湯	水果	25	20	96	662	5	2	1.1	2	1	0

\*\*食譜品項可能因天候因素有所異動\*\*