



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆类蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣	鈉	
2/11	五	白飯 白米-蒸	酸甜素魚豆腐 素魚豆腐、番茄、花椰菜-煮	蜜汁黑干 大溪黑干、蘿蔔、白芝麻-油	熱炒高麗 高麗菜、木耳-炒	蔬菜	米粉湯 粗米粉、素肉絲、豆包絲、芋頭		6.2	2.4	2.2	2.5	782	245	820	
14	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	塔香油腐 油豆腐、筍、九層塔-油	清甜瓜瓜 冬瓜、茼蒿、樹子-炒	雪菜年糕 年糕條、豆乾丁、雪菜-炒	蔬菜	大滷清湯 豆腐、紅蘿蔔、筍	水果	6.1	2.5	2.5	2.4	1	845	245	825
15	二	白飯 白米-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐、素肉片、番茄-煮	沙茶煸四季 豆段、鮮蔬、素沙茶-炒	海結滷味 蘿蔔、海帶結、豆皮結-油	蔬菜	油腐味噌湯 油豆腐、味噌	豆漿	6.4	2.4	2.4	2.5		801	245	820
16	三	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	家常豆腐 板豆腐、素絞肉、玉米粒-煮	素香雞排 素雞排-炸	麻香甘藷葉 地瓜葉、筍、薑-炒	蔬菜	山藥燉湯 山藥、馬鈴薯、薏仁		6.4	2.4	2.3	2.5		798	260	805
17	四	白飯 白米-蒸	南洋素雞丁 素雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	醬燒筍片 筍片、木耳-煮	香炒天婦羅 素天婦羅、鮮蔬-炒	蔬菜	紫菜黃芽湯 海帶芽、黃豆芽	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	1	867	245	820
18	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	鳳梨咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨、彩椒-燒	滷麵輪 麵輪、四分干、茼蒿-油	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.1	2.4	2.5	2.6		787	240	830
21	一	白飯 白米-蒸	豆豉燒細腐 細腐、豆豉-煮	椰汁南瓜 南瓜、紅蘿蔔、椰漿-蒸	塔香海絲 海帶絲、豆干絲、九層塔-炒	蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜、素肉絲	豆漿	6.2	2.4	2.4	2.7		796	255	820
22	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	小方豆干 小方豆乾、海帶結、茼蒿-油	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩-煮	素白帶魚 素白帶魚-燒	蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	水果	6.4	2.3	2.5	2.6	1	860	235	805
23	三	白飯 白米-蒸	茄醬豆包 豆包、番茄、紅蘿蔔-燒	素蒼蠅頭 豆乾丁、雪裡紅、豆豉-炒	炒甘藍 高麗菜、鮮蔬-炒	蔬菜	鮮瓜煲湯 鮮瓜、鮮蔬		6.3	2.4	2.4	2.7		803	240	810
24	四	金瓜炒米粉 米粉、南瓜、素肉絲、鮮蔬-炒	素肉排 素肉排-燒	五香棒棒腿X1 素棒棒腿-燒	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒-炒	蔬菜	酸辣清湯 豆腐、木耳、鮮蔬	水果	6.2	2.5	2.6	2.6	1	864	255	815
25	五	白飯 白米-蒸	蜜糖四分干 四分干、豆皮結、白芝麻-油	白菜滷 白菜、素角螺、芋頭-油	總匯粟米 玉米粒、豆薯、紅蘿蔔-炒	蔬菜	日式味噌湯 凍豆腐、海帶芽、味噌		6.2	2.5	2.6	2.6		804	255	815