

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜							附餐	全日 供應	水果 點心	湯品	甜點	水果	熱量
1	五	白飯 白米-蒸	沙茶素豆包 豆包,鮮蔬,木耳-燒	干片高麗 高麗菜,豆干-炒	梅汁蘿蔔 紅蘿蔔,梅汁-煮	蔬菜 香菇 素肉羹 結頭菜,素肉羹,筍,香菇	6.3	2.7	2.1	2.4			6.3	2.7	2.1	2.4		804
兒童節快樂																		
6	三	大麥飯 白米,大麥-蒸	素香豆腐煲 豆腐,素絞肉,菇-煮	海山醬關東煮 蘿蔔,油豆腐,素蝦球-煮	炒海根 海帶根,薑-炒	蔬菜 米粉湯 粗米粉,鮮蔬,素肉絲,芋頭	6.3	2.5	2.4	2.3			6.3	2.5	2.4	2.3		792
7	四	白飯 白米-蒸	紅燒烤麩 烤麩,木耳,毛豆-煮	芋香燒雞 豆雞,豆薯,芋頭-煮	爽脆大瓜 大黃瓜,菇,茼蒿-煮	蔬菜 金針湯 蘿蔔,金針花	6.2	2.5	2.3	2.4	1		6.2	2.5	2.3	2.4	1	847
8	五	五穀飯 白米,五穀米-蒸	芝香豆干 大溪黑干,白芝麻-油	水煮毛豆莢 毛豆莢-煮	黑椒銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔,豆包絲-炒	蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽,味噌	6.3	2.7	2.1	2.4			6.3	2.7	2.1	2.4		804
11	一	白飯 白米-蒸	白菜素獅子頭 白菜,素獅子頭,鮮蔬-油	青椒素肉絲 青椒,素肉絲,豆包絲-炒	炒菠菜 菠菜,枸杞-炒	蔬菜 番茄湯 番茄,鮮蔬	6.3	2.5	2.4	2.3		豆漿	6.3	2.5	2.4	2.3		792
12	二	金瓜炒米粉 米粉,南瓜,素肉絲,鮮蔬-炒	嫩汁棒棒腿X2 素棒棒腿-燒	佃煮白玉 蘿蔔,豆皮結-油	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇,豆段-炸	蔬菜 味噌湯 凍豆腐,鮮蔬,味噌	6.5	2.4	2.5	2.4	1		6.5	2.4	2.5	2.4	1	866
13	三	白飯 白米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	三杯油腐 油豆腐,九層塔-炒	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒	蔬菜 紫菜湯 紫菜,菇	6.2	2.5	2.5	2.5			6.2	2.5	2.5	2.5		797
14	四	小米飯 白米,小米-蒸	蜜汁四分干 四分干,白芝麻-油	繽紛粟米 玉米,豆乾,毛豆-炒	鮮菇炒結頭 結頭菜,菇,茼蒿-炒	蔬菜 素肉骨茶湯 白菜,素肉絲,菇,素肉骨茶包	6.2	2.4	2.3	2.3	1		6.2	2.4	2.3	2.3	1	835
15	五	白飯 白米-蒸	五香細腐 細腐,香菜-油	海帶干絲 海帶絲,白干絲-炒	素蝦鮮瓜 冬瓜,素蝦仁,鮮蔬-煮	蔬菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔,素香菇丸,芹菜	6.1	2.5	2.4	2.4			6.1	2.5	2.4	2.4		783
18	一	糙米飯 白米,糙米-蒸	四喜烤麩 烤麩,紅蘿蔔,毛豆-煮	蠔油素雞 素雞,鮮蔬,茼蒿-炒	塔香海茸 海茸,九層塔-炒	蔬菜 油腐關東煮 油豆腐,鮮蔬	6.2	2.4	2.3	2.5	1		6.2	2.4	2.3	2.5	1	844
19	二	白飯 白米-蒸	下飯酢醬 豆干,素絞肉,香菇,瓜仔-油	香芹豆絲 白干絲,木耳,芹菜-炒	鐵板銀芽 豆芽菜,鮮蔬,素蠔絲-炒	蔬菜 康寶玉米湯 玉米粒,紅蘿蔔,素絞肉	6.1	2.4	2.5	2.5		豆漿	6.1	2.4	2.5	2.5		782
20	三	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	梅菜素肉排X1 素肉排,梅干菜-煮	豆豉燒嫩腐 豆腐,豆豉-煮	炒薯片 豆薯,鮮蔬-炒	蔬菜 麵線羹 麵線,筍,紅蘿蔔	6.4	2.3	2.5	2.5			6.4	2.3	2.5	2.5		796
21	四	白飯 白米-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐,番茄,青豆-煮	小花高麗 高麗菜,素肉片,茼蒿-炒	芝麻牛蒡 牛蒡,黑芝麻-炒	蔬菜 白菜三絲湯 大白菜,紅蘿蔔,豆包絲	6.2	2.3	2.4	2.6	1		6.2	2.3	2.4	2.6	1	844
22	五	雜糧飯 白米,雜糧米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干,鮮蔬,香菜-燒	白菜滷 白菜,豆皮,木耳,芋頭-油	素香雞排X1 素卡拉雞排-烤	蔬菜 酸辣清湯 豆腐,紅蘿蔔,鮮蔬	6.2	2.4	2.2	2.5			6.2	2.4	2.2	2.5		782
25	一	白飯 白米-蒸	蜜汁方干 小方豆乾,白芝麻-油	素茶鵝排X1 素茶鵝排-燒	★香酥拼盤 芋頭,地瓜-炸	蔬菜 榨菜素肉絲 素肉絲,榨菜	6.1	2.5	2.5	2.4	1		6.1	2.5	2.5	2.4	1	845
26	二	大麥飯 白米,大麥-蒸	家常豆腐 豆腐,素絞肉-煮	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	三杯春雨 冬粉,鮮蔬,九層塔-炒	蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑	6.4	2.4	2.4	2.5		豆漿	6.4	2.4	2.4	2.5		801
27	三	白飯 白米-蒸	燈籠滷味 蘭花干,海帶結,豆皮結,茼蒿-油	總匯玉米 玉米粒,豆干,毛豆-炒	紅片甘藍 高麗菜,紅蘿蔔-炒	蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,腐竹,味噌	6.4	2.4	2.3	2.5			6.4	2.4	2.3	2.5		798
28	四	全穀飯 白米,全穀米-蒸	咖哩洋芋 凍豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔,南瓜-煮	四季干片 豆段,豆干,鮮蔬-炒	炒牛蒡 牛蒡,黑芝麻-炒	蔬菜 清燉白玉湯 蘿蔔,芹菜	6.5	2.4	2.2	2.6	1		6.5	2.4	2.2	2.6	1	867
29	五	義大利麵 義大利麵-煮	照燒素肉排X1 素肉排-燒	彩蔬花椰 花椰菜,茼蒿-炒	茄汁素肉醬 紅蘿蔔,番茄,鮮蔬,青豆,素絞肉-煮	蔬菜 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔	6.1	2.4	2.5	2.6			6.1	2.4	2.5	2.6		786.9