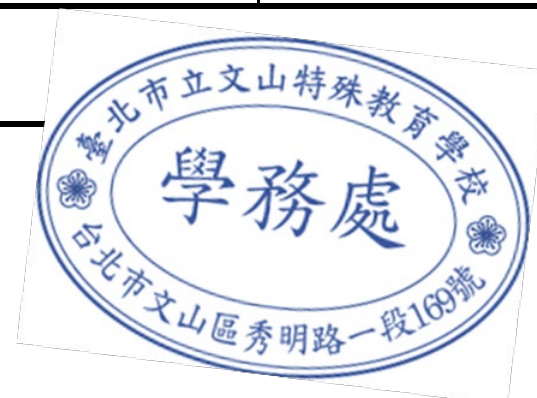


**臺北市立文山特殊教育學校  
110年2.3月份營養午餐菜單**

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	上午點心	下午點心
22	一	糙米飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	乳品	叉燒包+豆漿	麵線羹
23	二	台式炒麵+三杯雞+豆瓣茄子(X2)+有機蔬菜+金菇白菜湯					水果	南瓜豬肉蔬菜湯	葡萄乾麵包+鮮奶
24	三	紫米飯	鮮蔬炒肉片	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	鮮菇雞肉粥	烤地瓜+黃瓜丸子湯
25	四	薏仁飯	椰香咖哩雞	木須蒲瓜	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	味噌豆腐冬粉湯(+肉片)	四色甜粥
26	五	燕麥飯	冬瓜燒肉	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	蛋炒飯	水果餐
1	一	<b>◆228補假◆</b>							
2	二	胚芽飯	茄汁魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	爽口高麗湯	水果	番茄拉麵	高纖餅乾+鮮奶
3	三	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	芋頭白菜滷	季節蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	鮮蔬魚肉粥	肉絲炒麵
4	四	鐵板炒飯+滑蛋肉片+日式炒牛蒡+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	味噌粉絲湯	水煮蛋+蔬菜湯
5	五	糙米飯	雞肉治部煮	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	芋泥包+豆漿	水果餐
8	一	薏仁飯	薑汁燒肉(片)	塔香海茸	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	絲瓜肉絲麵線	清粥小菜
9	二	三絲炒麵+照燒雞腿(烤)+田園什錦+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	蛋炒飯	小餐包+鮮奶
10	三	燕麥飯	黃瓜肉片	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	芹香雞肉粥	紅豆麥片湯
11	四	南瓜飯	三杯雞	金菇燴青花	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	鮮蔬烏龍麵	香草烤洋芋+豆漿
12	五	糙米飯	香菇肉燥+滷蛋	涼拌三絲	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	通心粉濃湯	水果餐
15	一	<b>◆校慶補假◆</b>							
16	二	糙米飯	沙茶魚片	南洋咖哩	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	蔬菜拉麵	克林姆麵包+鮮奶
17	三	金瓜米粉+烤雞排+開陽蒲瓜+季節蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	香菇玉米蛋花粥	大滷麵
18	四	胚芽飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	有機蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	地瓜條+鮮奶	白菜豆腐羹
19	五	五穀飯	麻油雞丁	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	茄汁義麵	水果餐
22	一	糙米飯	油腐燒肉(片)	毛豆涼薯	季節蔬菜	玉米濃湯	優酪乳	鮮蔬肉絲麵線	三色炒飯
23	二	燕麥飯	芹香炒雞	甜薯肉絲	有機蔬菜	羅宋湯	水果	小饅頭+豆漿	菠蘿麵包+鮮奶
24	三	地瓜飯	黃瓜豬柳	豆包白菜	季節蔬菜	魚片米粉湯	水果	南瓜雞肉粥	紅豆紫米牛奶
25	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒嫩雞+紅燒什錦+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	蒲瓜肉絲麵	水煮玉米+海芽肉片湯
26	五	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	黃瓜肉片丸子湯	水果餐
29	一	薏仁飯	洋芋燒肉(豬柳)	木須銀芽	季節蔬菜	芹香白玉湯	乳品	饅頭夾蔥蛋	三絲米粉湯
30	二	紫米飯	炸翅腿佐溫沙拉	芋丁三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	咖哩燴麵	紅豆麵包+鮮奶
31	三	糙米飯	蔥香肉片	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	魚片粥	燒仙草

\*本校幼兒部點心與營養午餐豬肉原產地: 臺灣



## 臺北市立文山特殊教育學校 110年2.3月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量	
22	一	糙米飯	沙茶豬柳	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	乳品	4	3.1	2		0.5	2.7	744	
23	二	台式炒麵+三杯雞+豆瓣茄子(X2)+有機蔬菜+金菇白菜湯					水果	2.5	3.3	2.6	1			3.8	718.5
24	三	紫米飯	鮮蔬炒肉片	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.8	2.4	2.4	1		2.2	735	
25	四	薏仁飯	椰香咖哩雞	木須蒲瓜	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.2	2.1	2.5	1		2.1	668.5	
26	五	燕麥飯	冬瓜燒肉	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.9	2.1	1		2.3	741.5	
1	一	<b>◆228補假◆</b>													
2	二	胚芽飯	茄汁魚片	螞蟻上樹	有機蔬菜	爽口高麗湯	水果	4.8	2.3	2.1	1		2	711	
3	三	五穀飯	炸醬彩椒雞丁	芋頭白菜滷	季節蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	4.5	2.6	2.3	1		2.8	753.5	
4	四	鐵板炒飯+滑蛋肉片+日式炒牛蒡+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	4.7	2.4	2.3	1		3	761.5	
5	五	糙米飯	雞肉治部煮	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	4	2.5	1		2.3	855	
8	一	薏仁飯	薑汁燒肉(片)	塔香海茸	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4	3.1	1.9		0.5	2.2	719	
9	二	三絲炒麵+照燒雞腿(烤)+田園什錦+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	2.2	3.1	2.3	1		2.5	616.5	
10	三	燕麥飯	黃瓜肉片	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	3.1	3.1	1.7	1		2.5	664.5	
11	四	南瓜飯	三杯雞	金菇燴青花	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.9	2.4	2.3	1		2.9	771	
12	五	糙米飯	香菇肉燥+滷蛋	涼拌三絲	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	水果	4	3.7	2	1		2.4	775.5	
15	一	<b>◆校慶補假◆</b>													
16	二	糙米飯	沙茶魚片	南洋咖哩	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	4.6	2.2	2	1		2.6	714	
17	三	金瓜米粉+烤雞排+開陽蒲瓜+季節蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	2.1	3.2	2.9	1		3	654.5	
18	四	胚芽飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	有機蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4.3	2.1	2.3	1		2.8	702	
19	五	五穀飯	麻油雞丁	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	6.8	3.2	1.4	1		2	901	
22	一	糙米飯	油腐燒肉(片)	毛豆涼薯	季節蔬菜	玉米濃湯	豆漿	4.3	3.9	1.4			2.5	741	
23	二	燕麥飯	芹香炒雞	甜薯肉絲	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2.6	1.8	1		2.6	739	
24	三	地瓜飯	黃瓜豬柳	豆包白菜	季節蔬菜	魚片米粉湯	水果	4.5	2.8	2	1		2.3	738.5	
25	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒嫩雞+紅燒什錦+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	3.5	2.8	2.7	1		3	717.5	
26	五	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.3	2.9	1.9	1		2.2	725	
29	一	薏仁飯	洋芋燒肉(豬柳)	木須銀芽	季節蔬菜	芹香白玉湯	乳品	4.3	2.1	2.2		0.5	2.6	690.5	
30	二	紫米飯	炸翅腿佐溫沙拉	芋丁三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.9	3	1.8	1		2.6	790	
31	三	糙米飯	蔥香肉片	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.1	2.1	1.8	1		2.5	732	

\*本校幼兒部點心與營養午餐豬肉原產地: 臺灣



2月22日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P=3.3	糙米	20
17		
沙茶豬柳	豬柳	75
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	12
	沙茶醬	
紅絲炒蛋	雞蛋	45
	紅K絲	20
	豆薯絲	15
	木耳	5
	青豆仁	5
青菜		100
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	10
	蚵白菜	15

2月23日 (二)		
台式炒麵	白油麵	110
P=2.6	肉絲	15
23	洋蔥絲	20
	香菇	5
	紅K絲	5
三杯雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
豆瓣茄子	茄子8CM	2個
	香菇	8
	豆瓣醬	
	蔥	
有機		100
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5
	雞大骨	3K

2月24日 (三)		
紫米飯	白米	60
P=2.9	糙米	10
23	紫米	10
鮮蔬炒肉片	肉片	75
	蘑菇罐	10
	紅K片	10
	黃椒片	5
	芹菜段	5
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
青菜		100
玉米蘿蔔湯	玉米段2CM	1塊
	白K中丁	30

2月25日 (四)		
薏仁飯	白米	60
	糙米	10
	薏仁	10
椰香咖哩雞	清雞肉丁	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉.椰漿	
木須蒲瓜	蒲瓜大丁	100
	木耳	5
	紅K絲	5
青菜		100
番茄豆芽湯	黃豆芽	15
	蕃茄	8

2月26日 (五)		
燕麥飯	白米	60
	糙米	10
	燕麥	10
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	55
	薑絲	
塔香海茸	海茸	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
青菜		100
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	青豆	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

3月1日 (一)		
2		
2		
8		
補		
假		

3月2日 (二)		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
21		
茄汁魚片	魚片	1片
魚片+10	蕃茄	20
	洋蔥	15
	番茄醬	
螞蟻上樹	乾冬粉	8
	絞肉	10
	木耳	8
CAS	高麗菜絲	30
有機		100
爽口高麗湯	高麗切塊	15
	白K中丁	20
	香菇	5

3月3日 (三)		
五穀飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
23	五穀米	10
炸醬彩椒雞丁	去骨清腿	85
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
	沙茶醬	
芋頭白菜滷	大白菜	55
	芋頭中丁	25
	紅K絲	15
	香菇	15
青菜		100
黃芽海帶	黃豆芽	15
肉片湯	海芽	
	肉片	15

3月4日 (四)		
鐵板炒飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
有機		100
薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25
	芋頭中丁	15
	薑	
	糖	

3月5日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=4	糙米	20
25		
雞肉治部煮	清雞肉丁	75
	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅K片	55
	青江菜	10
	細柴魚片	
黃瓜豆腸	豆腸切片	50
	小黃瓜片	20
	紅K片	20
青菜		100
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	雞蛋	5
	青豆	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

3月8日 (一)		優酪乳
薏仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
19	大薏仁	10
薑汁燒肉	肉片	75
	紅K絲	8
	洋蔥絲	5
	木耳	10
	薑	
塔香海茸	海茸	30
	九層塔	3
	白K	50
	麵腸	15
	薑絲	
青菜		100
味噌豆腐湯	味噌	
	豆腐	25
	海芽	
	蔥花	

3月9日 (二)		
三絲炒麵	白油麵	110
P=3.1	綠豆芽	20
23	肉絲	15
	紅K絲	10
	韮菜	5
照燒雞腿	棒棒腿	1支
	[[烤]]	
田園什錦	大黃瓜片	45
	豆干片	30
	香菇	5
	杏鮑菇	5
	紅K片	10
有機		100
麻油杏菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

3月10日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
17	燕麥	10
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜		100
番茄玉米湯	番茄	15
	玉米段2cm	1個

3月11日 (四)		
南瓜飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	南瓜小丁	10
三杯雞	去骨清腿	95
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
金菇燴青花	青花菜CAS	70
	金針菇	15
	紅K絲	10
有機		100
鮮菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	金針菇	3
	香菇	3

3月12日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=3.7	糙米	20
20		
香菇肉燥	豬絞肉	75
+滷蛋	碎瓜	
	香菇	8
	豆干小丁	15
	雞蛋	1顆
	滷包	
涼拌三絲	海絲	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	黃豆芽	15
	芹菜段	10
青菜		100
薏仁蓮子	大薏仁	5
肉絲湯	蓮子	5
	馬K小丁	10
	肉絲	8

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克



3月15日 (一) 乳品

# 校慶補假

3月16日 (二)

糙米飯	白米	60
P=2.2	糙米	20
20		
沙茶魚片	魚片	1片
魚片+10	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
	沙茶醬	
南洋咖哩	馬K中丁CAS	45
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	20
	咖哩粉	
有機		100
金菇蛋花湯	金針菇	15
	紅K絲	5
	雞蛋	12
	蔥花	

3月17日 (三)

金瓜米粉	濕米粉	80
P=3.2	洋蔥絲	15
29	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
烤雞排	生鮮雞排	1塊
開陽蒲瓜	蒲瓜中丁	100
	紅K絲	5
	蝦米	
青菜		100
冬瓜海芽湯	冬瓜	35
	海芽	
	薑	

3月18日 (四)

胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
23		
咕咾肉	肉塊	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芝麻鮮菇	杏鮑菇	40
	香菇	20
	金針菇	25
	白芝麻	
有機		100
洋芋蘿蔔湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

3月19日 (五)

五穀飯	白米	60
P=3.2	糙米	10
14	五穀米	10
麻油雞丁	清雞肉丁	75
	洋蔥中丁	20
	紅K片	10
	薑	
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜		100
綠豆地瓜湯	綠豆	10
	地瓜小丁	20
	糖	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

3月22日 (一) 豆漿

糙米飯	白米	60
P=3.1	糙米	20
14		
油腐燒肉	肉片	75
	油豆腐	20
	紅K絲	10
毛豆涼薯	毛豆仁	25
	豆薯小丁	45
	木耳	5
	紅K小丁	15
青菜		100
玉米濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5
	雞蛋	8

3月23日 (二)

燕麥飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
18	燕麥	10
芹香炒雞	去骨清腿	85
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	洋蔥	10
甜薯肉絲	豆薯粗絲	55
	紅K絲	10
	木耳	10
	肉絲	15
有機		100
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

3月24日 (三)

地瓜飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
2	地瓜小丁	10
黃瓜豬柳	豬柳	75
	黃豆芽	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
豆包白菜	大白菜塊	80
	豆包	10
	木耳	5
青菜		100
魚片米粉湯	濕米粉	15
	魚片	15
	紅K絲	10
	芹菜末	

3月25日 (四)

茄汁蛋炒飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
27	雞蛋	10
	紅K小丁	10
	洋蔥小丁	15
	青豆仁	10
	番茄醬	
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
紅燒什錦	高麗菜	35
	紅K絲	10
	白K粗絲	30
	毛豆仁	8
	金針菇	8
有機		100
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	海絲	5
	香菇	5

3月26日 (五)

糙米飯	白米	60
P=2.9	糙米	20
19		
南瓜蒸肉	肉塊	75
	南瓜中丁	30
	粉蒸粉	
香菇蘿蔔豆干	白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
青菜		100
鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁	25
鳳梨30人/顆	鳳梨	10
	棒腿丁	15
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

3月29日 (一) 乳品

薏仁飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
22	薏仁	10
洋芋燒肉	豬柳	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
木須銀芽	豆芽菜	50
	木耳	10
	紅椒絲	15
青菜		100
芹香白玉湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
	芹菜	

3月30日 (二)

紫米飯	白米	60
P=3	糙米	10
18	紫米	10
炸翅腿佐	翅小腿	2支
溫沙拉	黃椒絲	5
	紅椒絲	5
	青花菜	20
芋丁三色	芋頭小丁	40
CAS	三色豆	50
有機		100
白菜什錦湯	大白菜切	20
	金針菇	5
	木耳	5
	CAS花枝丸	10

3月31日 (三)

糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
18		
蔥香肉片	肉片	75
	洋蔥片	25
	紅K片	10
	蔥段	
薑絲南瓜	南瓜大丁	75
	洋蔥絲	15
	薑	
青菜		100
冬瓜薏米湯	冬瓜大丁	30
	大薏仁	10
	薑	

4月1日 (四)

	白米	60
--	----	----

4月2日 (五)

	白米	60
--	----	----

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位: 1人/克

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**110年2+3月份營養午餐素菜單**

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
2/22	一	糙米飯	醬燒豆包	紅絲炒蛋	季節蔬菜	豆腐羹	乳品	4	2.5	2	0.5	2.7	699
2/23	二	台式炒麵+塔香洋芋+豆瓣茄子(X2)+有機蔬菜+金菇白菜湯				水果	2.5	2.1	2.6	1		3.8	628.5
2/24	三	紫米飯	鮮蔬炒豆干	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.8	2	2.4	1	2.2	705
2/25	四	薏仁飯	椰香咖哩	木須蒲瓜	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.2	2.1	2.5	1	2.1	668.5
2/26	五	燕麥飯	冬瓜燴豆腐	塔香海茸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.4	1.9	2.1	1	2.3	666.5
1	一	<b>◆228補假◆</b>											
2	二	胚芽飯	番茄炒蛋	高麗粉絲	有機蔬菜	爽口高麗湯	水果	4.8	1.8	2.1	1	2	673.5
3	三	五穀飯	彩椒干丁	芋頭白菜滷	季節蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.5	2	2.3	1	2.8	708.5
4	四	鐵板炒飯+時蔬燴蛋+日式炒牛蒡+有機蔬菜+薑汁地瓜湯				水果	4.7	1.8	2.3	1		3	716.5
5	五	糙米飯	燴什錦	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.1	2.5	1	2.3	712.5
8	一	薏仁飯	木須炒蛋	塔香海茸	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4	2.2	1.9	0.5	2.2	651.5
9	二	三絲炒麵+滷蛋+田園什錦+有機蔬菜+麻油杏菇湯				水果	2.2	2.4	2.3	1		2.5	564
10	三	燕麥飯	黃瓜干片	和風炸豆腐	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	3.1	2.7	1.7	1	2.5	634.5
11	四	南瓜飯	洋芋燴蛋	金菇燴青花	有機蔬菜	薏仁蓮子湯	水果	4.9	1.9	2	1	2.9	726
12	五	糙米飯	碎瓜干丁+滷蛋	涼拌三絲	季節蔬菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4	1.8	2.5	1	2.4	645.5
15	一	<b>◆校慶補假◆</b>											
16	二	糙米飯	黃瓜干片	南洋咖哩	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	4.6	1.4	2	1	2.6	654
17	三	金瓜米粉+煎蛋+開陽蒲瓜+季節蔬菜+冬瓜海芽湯				水果	2.1	1.3	2.9	1		3	512
18	四	胚芽飯	茄汁豆干	芝麻鮮菇	有機蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4.3	2	2.3	1	2.8	694.5
19	五	五穀飯	炒干片	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	6.8	2.6	1.4	1	2	856
22	一	糙米飯	滷油腐	毛豆涼薯	季節蔬菜	玉米濃湯	豆漿	4.3	2.2	1.4		2.5	613.5
23	二	燕麥飯	芹香豆干	甜薯鮮蔬	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2	1.8	1	2.6	694
24	三	地瓜飯	黃瓜燴蛋	豆包白菜	季節蔬菜	芹香米粉湯	水果	4.5	1.6	2	1	2.3	648.5
25	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒豆干+紅燒什錦+有機蔬菜+高纖蔬菜湯				水果	3.5	2	2.7	1		3	657.5
26	五	糙米飯	南瓜滑蛋	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4.3	2.1	1.9	1	2.2	665
29	一	薏仁飯	洋芋燒干片	木須銀芽	季節蔬菜	芹香白玉湯	乳品	4.3	1.8	2.2	0.5	2.6	668
30	二	紫米飯	水煮蛋佐溫沙拉	芋丁三色	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.9	2	1.8	1	2.6	715
31	三	糙米飯	洋蔥炒蛋	薑絲南瓜	季節蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.1	1.5	1.8	1	2.5	687

