

臺北市立文山特殊教育學校
113年11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	
1	五	糙米飯	粉蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	柴魚海結湯	290ml 乳品	慶生蛋糕x2	地瓜麵包
4	一	燕麥飯	沙茶魚片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	麵線羹	豆香豬肉炒飯
5	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	蘿蔔糕湯	紅豆麵包+優酪乳
6	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	小白菜菇味噌湯	水果	鮮蔬魚肉粥	炒米粉
7	四	肉末蛋炒飯+蜜汁雞丁+芋丁三色(CAS)+有機蔬菜+芹香白玉湯				水果	番茄拉麵	起司烤洋芋	
8	五	五穀飯	薑汁燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	優酪乳	鮮菇蔬菜排骨湯	養生饅頭
11	一	薏仁飯	黃瓜肉片	椒鹽地瓜條	有機蔬菜	黃芽海帶雞湯	水果	日式烏龍麵	鮮蔬肉末燴飯
12	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	青菜湯餃	香蔥麵包+鮮奶
13	三	糙米飯	滷豬排	涼拌三絲	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	有機豆漿	蒲瓜肉絲麵	紅豆薏仁湯
14	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+起司馬鈴薯蒸蛋(馬鈴薯絲/Pizza用起司)+有機蔬菜+洋蔥南瓜排骨湯				水果	鮮菇雞肉粥	水煮蛋+番茄蔬菜湯	
15	五	燕麥飯	麻油鮮魚	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	290ml 乳品	蘿蔔豆腐湯冬粉	肉鬆麵包
18	一	糙米飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	芝麻包+豆漿	三絲米粉湯
19	二	胚芽飯	椒鹽魚排	紅蘿蔔	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	通心粉濃湯	奶酥麵包+優酪乳
20	三	紫米飯	絞肉炒三丁	塔香海苔	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	香菇玉米蛋花粥	豬肉咖哩燴飯
21	四	義大利麵+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+高纖蔬菜湯				水果	蔬菜拉麵	蛋餅	
22	五	糙米飯	栗子燒雞(紅K)	日式蒸蛋	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	麥片鹹粥	豬肉餡餅
25	一	五穀飯	咾咾肉片	芽菜雞絲(CAS)	有機蔬菜	紅蘿蔔洋芋湯	水果	擔仔麵	饅頭夾肉片
26	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	胡瓜雞肉粥	克林姆麵包+鮮奶
27	三	糙米飯	海結燒肉	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	珍珠丸+豆漿	雞絲麵
28	四	客家炒麵+雞肉治部煮+照燒甜條+有機蔬菜+麻油杏菇湯				水果	薏仁魚片羹	焗烤吐司	
29	五	南瓜飯	蒸鮮魚	日式炒牛蒡	季節蔬菜	白菜豆腐湯	豆漿	關東煮	芋泥包

認識六大類食物

- 全穀雜糧類**：白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、紅豆等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）才是真正聰明吃喔！
- 豆魚蛋肉類**：豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類。
- 蔬菜類**：蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素喔！
- 水果類**：水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃1個拳頭大小的份量！水果外皮也含有植化素、膳食纖維等！有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃喔！
- 乳品類**：還在發育的孩童更要特別注意乳品的攝取，不只是鈣，這也是很好的蛋白質營養來源喔！
- 油脂與堅果種子類**：油脂類食物主要可分為飽和及不飽和脂肪酸，別忘了每「餐」攝取1茶匙的無調味堅果種子，除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質等，取代食用油更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。

參考資料:衛生福利部國民健康署



臺北市立文山特殊教育學校

113年11月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
1	五	糙米飯	粉蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	柴魚海結湯	290ml量品	4.5	2.8	1.7		1.2	2.6	828.5
4	一	燕麥飯	沙茶魚片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.1	2.7	1.7	1		2.7	783.5
5	二	紫米飯	雙椒炒嫩雞	金菇燴青花(CAS)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4	3	2.4	1		2.5	737.5
6	三	糙米飯	鐵板豬柳	田園什錦	季節蔬菜	小白菜菇味噌湯	水果	4	3	2.2	1		2.7	741.5
7	四	肉末蛋炒飯+蜜汁雞丁+芋丁三色(CAS)+有機蔬菜+芹香白玉湯					水果	5.2	2.2	2	1		2.3	742.5
8	五	五穀飯	薑汁燒肉	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	優酪乳	4	2.4	2.2		0.5	2.4	683
11	一	薏仁飯	黃瓜肉片	椒鹽地瓜條	有機蔬菜	黃芽海帶雞湯	水果	4.9	3.2	1.5	1		2.9	811
12	二	地瓜飯	三杯雞	木須高麗(CAS)	有機蔬菜	魚片鮮菇湯	水果	4.3	2.7	2.2	1		3.2	762.5
13	三	糙米飯	滷豬排	涼拌三絲	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	有機豆漿	4	3.7	2.4			2.2	716.5
14	四	時蔬炊飯+檸檬烤雞翅+起司馬鈴薯蒸蛋(馬鈴薯絲/Pizza用起司)+有機蔬菜+洋蔥南瓜排骨湯					水果	5.2	3	1.4	1		2.8	810
15	五	燕麥飯	麻油鮮魚	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	290ml量品	4	3	2		1.2	2.3	802.5
18	一	糙米飯	滑蛋肉片	雙椒炒青花(CAS)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.7	694
19	二	胚芽飯	椒鹽魚排	紅蘿蔔	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4	3.5	1.3	1		2.3	738.5
20	三	紫米飯	絞肉炒三丁	塔香海苔	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.5	2.6	2	1		3	825
21	四	義大利麵+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	3.1	2.3	2.3	1		2.4	615
22	五	糙米飯	栗子燒雞(紅K)	日式蒸蛋	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	4.2	2.1	2.4		0.5	2.1	666
25	一	五穀飯	咕咾肉片	芽菜雞絲(CAS)	有機蔬菜	紅蘿蔔洋芋湯	水果	4.3	3	1.8	1		2.5	743.5
26	二	薏仁飯	蔥爆雞柳	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.8	2.1	1		2.3	713
27	三	糙米飯	海結燒肉	香滷油豆腐	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	3	1.8	1		2.5	722.5
28	四	客家炒麵+雞肉治部煮+照燒甜條+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	3.4	3.2	2.4	1		4.3	791.5
29	五	南瓜飯	蒸鮮魚	日式炒牛蒡	季節蔬菜	白菜豆腐湯	豆漿	4	3.6	1.8			2.3	698.5

認識六大類食物

1.全穀雜糧類：白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物，但搭配其他全穀雜糧類例如：糙米飯、全麥饅頭、紅豆等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維）才是真正聰明吃喔！

2.豆魚蛋肉類：豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類。

3.蔬菜類：蔬菜類食物為維生素、礦物質及足夠的膳食纖維來源，膳食纖維可以維持腸道健康並幫助排便，建議選擇當季盛產的蔬菜，既新鮮又便宜，還可以獲得各種不同的營養素喔！

4.水果類：水果含豐富的維生素礦物質，建議每餐吃1個拳頭大小的份量！水果外皮也含有植化素、膳食纖維等！有些水果其實可以洗乾淨後連皮直接吃喔！

5.乳品類：還在發育的孩童更要特別注意乳品的攝取，不只是鈣，這也是很好的蛋白質營養來源喔！

6.油脂與堅果種子類：油脂類食物主要可分為飽和及不飽和脂肪酸，別忘了每「餐」攝取1茶匙的無調味堅果種子，除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質等，取代食用油更健康，但也需適量食用以免攝取過多熱量。

參考資料:衛生福利部國民健康署



臺北市立文山特殊教育學校
113年11月份幼兒園早午點

日期	10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日	
菜名									慶生蛋糕x2	
餐點	菜咖	早點								
菜咖一									生日蛋糕6吋	2個
菜咖二									生日蛋糕備品	250克
菜咖三										
菜咖四										
菜咖五										

日期	10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日	
餐點									地瓜麵包	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一									地瓜麵包	1個
菜咖二										
菜咖三										
菜咖四										
菜咖五										

日期	11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日	
菜名	麵線羹		蘿蔔糕湯		鮮蔬魚肉粥		番茄拉麵		鮮菇蔬菜排骨湯	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	大白菜	25	蘿蔔糕	50	小白菜	10	番茄	15	杏鮑菇	20
菜咖二	肉絲	10	小白菜	25	魚片	30	小白菜	10	小白菜	15
菜咖三	麵線	30			白米	25	拉麵	35	排骨	25
菜咖四										
菜咖五										

日期	11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日	
餐點	豆香豬肉炒飯		紅豆麵包+優酪乳		炒米粉		起司烤洋芋		養生饅頭	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	肉絲	20	紅豆麵包	1個	豆芽菜	15	馬鈴薯	50	養生饅頭	1個
菜咖二	白米	25	優酪乳	120	紅蘿蔔	5	起司片			
菜咖三					米粉	60				
菜咖四										
菜咖五										

日期	11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15日	
菜名	日式烏龍麵		青菜湯餃		蒲瓜肉絲麵		鮮菇雞肉粥		蘿蔔豆腐湯冬粉	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	洋蔥	15	小白菜	10	蒲瓜	25	香菇	5	白蘿蔔	30
菜咖二	紅蘿蔔	5	水餃	45	肉絲	15	雞絞肉	10	豆腐	20
菜咖三	高麗菜	10			油麵	60	白米	25	冬粉	10
菜咖四	烏龍麵	60								
菜咖五										

日期	11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15日	
餐點	鮮蔬肉末燴飯		香蔥麵包+鮮奶		紅豆薏仁湯		水煮蛋+番茄蔬菜湯		肉鬆麵包	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	高麗菜	10	香蔥麵包	1個	紅豆	25	生雞蛋	1顆	肉鬆麵包	1個
菜咖二	絞肉	10	鮮奶	120	薏仁	25	番茄	15		
菜咖三	白米	35					小白菜	10		
菜咖四										
菜咖五										

日期	11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日	
菜名	芝麻包+豆漿		通心粉濃湯		香菇玉米蛋花粥		蔬菜拉麵		麥片鹹粥	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	芝麻包	1個	馬鈴薯	15	香菇	5	大白菜	15	麥片	10
菜咖二	豆漿	120	玉米粒	5	玉米粒	5	拉麵	60	白米	35
菜咖三			洋蔥	6	生雞蛋	15				
菜咖四			通心麵	20	白米	25				
菜咖五										

日期	11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日	
菜名	擔仔麵		胡瓜雞肉粥		珍珠丸+豆漿		薏仁魚片羹		關	

10月29日 (二)

11月1日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20
22		
粉蒸肉	肉角	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
香菇蘿蔔豆	CAS白K中	50
	豆干片	25
	香菇	15
青菜	TAP地瓜葉	85
柴魚海結湯	海結	20
	紅K絲	10
	柴魚片	
	薑	

11月4日 (一)		
燕麥飯	白米	60
2.3	糙米	10
22	燕麥	10
少茶魚片	水鯊魚	70
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
	沙茶醬	
洋蔥炒蛋	雞蛋	40
	洋蔥絲	30
	紅K絲	20
	蔥	
有機	味美菜	85
芋頭西米露	芋頭小丁	35
	西谷米	10

11月5日(二)		
紫米飯	白米	60
P2.8	糙米	10
20	紫米	10
雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	85
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
金菇燴青花	CAS青花菜	80
	金針菇	10
有機	黑葉白菜	85
什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10
	青椒絲	5
	番茄	5
	大白菜切	15
	雞胸骨	3K

11月6日 (三)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
23		
鐵板豬柳	豬柳	75
	金針菇	8
	紅K絲	8
	綠豆芽	10
	木耳	10
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	TAP青江菜	85
小白菜菇	小白菜	20
味噌湯	香菇	10
	味噌	

11月7日 (四)		
肉末蛋炒飯	白米	60
	糙米	10
	絞肉	12
	雞蛋	12
	三色豆	20
	蔥花	
蜜汁雞丁	清雞肉丁	85
	地瓜中丁	30
芋丁三色	芋頭小丁	40
	三色豆	50
有機	小白菜	85
芹香白玉湯	紅k中丁	10
	白K中丁	20
叫良朋	芹菜Q	

11月8日 (五)		優酪乳
五穀飯	白米	60
P2.4	糙米	10
20	五穀米	10
薑汁燒肉	肉片	75
	洋蔥絲	30
	薑	
淡煮風味茄子	茄子8cm	2個
	紅K片	10
	木耳	5
	蔥	
青菜	TAP油菜	85
絲瓜豆腐湯	豆腐	20
	絲瓜片	30
	薑	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

11月11日 (一)		
薏仁飯	白米	60
3.1	糙米	10
18	大薏仁	10
黃瓜肉片	肉片	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
椒鹽地瓜條	百頁豆腐	40
	TAP地瓜條	50
	九層塔	2
	椒鹽粉	
有機	小松菜	85
黃芽海帶	黃豆芽	15
淮湯	海芽	
	清肉丁	15

11月12日 (二)		
地瓜飯	白米	60
P2.5	糙米	10
23	地瓜小丁	10
三杯雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
木須高麗	CAS高麗菜	90
	木耳	5
	紅K片	10
有機	小白菜	85
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	薑絲	

11月13日 (三)		有機豆製
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
20		
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
涼拌三絲	海絲	40
	紅K絲	15
	木耳	10
	黃豆芽	15
	白干絲	10
青菜	CAS福山萵苣	85
番茄蔬菜湯	番茄	15
	高麗菜	30

11月14日 (四)		
時蔬炊飯	白米	60
P1.9	糙米	10
27	牛蒡絲	10
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	紅K絲	10
	木耳	5
	香菇	5
檸檬烤雞翅	W6雞翅	1支
	檸檬汁	1瓶
起司馬鈴薯	馬K絲	30
蒸蛋	紅K絲	25
	雞蛋	45
	起司絲	
有機	油江菜	85
洋蔥南瓜	南瓜中丁	30
排骨湯	洋蔥片	10
	龍骨丁	3K

11月15日(五)		乳品
燕麥飯	白米	60
P3.2	糙米	10
21	燕麥	10
麻油鮮魚	六帶蓼	70
	高麗菜切	20
	木耳	5
甜醬干絲	白干絲	40
	海絲	25
	紅K絲	10
	小黃瓜絲	20
青菜	TAP蚵白菜	85
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	竹筍絲	5
	大白菜切	15

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

11月19日 (二)

11月20日 (三)

11月21日 (四)

11月22日 (五)

乳品

糙米飯	白米	60
P2.3	糙米	20
19		
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜TAP	10
	洋蔥中丁	15
	木耳	10
	雞蛋	8
雙椒炒青花	CAS青花菜	70
	黃椒絲	10
	紅椒絲	10
有機	黑葉白菜	85
紫菜蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑	

胚芽飯	白米	60
P2.8	胚芽米	10
22		
椒鹽魚排	虱目魚CAS	70
	麵粉	
	雞蛋	8
	椒鹽粉	
紅蘿蔔黃瓜	大黃瓜中丁	80
	紅K小丁	10
	蒜末	
有機	青松菜	85
香菇雞湯	白K大丁	30
	香菇	3
	清雞肉丁	15
	雞大骨	3K

紫米飯	白米	60
P2.1	糙米	10
22	紫米	10
絞肉炒三丁	豬絞肉	75
	青椒小丁	10
	番茄	10
	木耳	10
	蒜末	
塔香海茸	海茸	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
青菜	CAS高麗菜	85
	紅蘿蔔片	10
綠豆薏仁湯	綠豆	20
	小薏仁	10

義大利麵	乾螺絲麵	50
P2.7	洋蔥中丁	30
25	絞肉	20
	玉米粒	15
	番茄	20
	番茄醬	
烤雞腿	棒棒腿	1支
蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	35
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	10
	杏鮑菇	10
	黃椒中丁	10
有機	味美菜	85
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	香菇	5
	海絲	5

糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
15		
栗子燒雞	清肉丁	85
	栗子	15
	紅蘿蔔小丁	15
	青蔥	
日式蒸蛋	雞蛋	40
	香菇	8
	海芽	
青菜	TAP小白菜	85
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

11月25日 (一)

五穀飯	白米	60
P2.9	糙米	10
23	五穀米	10
咕咾肉片	肉片	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芽菜雞絲	綠豆芽	30
	CAS雞胸肉	35
	木耳	10
	紅K絲	15
有機	福山萵苣	85
紅蘿洋芋湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

11月26日 (二)

薏仁飯	白米	60
P3.6	糙米	10
19	大薏仁	10
蔥爆雞柳	清雞肉丁	85
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥段	3
紅燒什錦	白K中丁	50
	紅K絲	10
	香菇	10
	洋蔥	10
	金針菇	10
有機	小松菜	85
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

11月27日 (三)

糙米飯	白米	60
P2.8	糙米	20
21		
海結燒肉	肉塊	75
	海結	15
	大黃瓜中丁	15
香滷油豆腐	油豆腐	60
	紅K中丁	20
	洋蔥中丁	10
青菜	TAP油菜	85
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	

11月28日 (四)

客家炒麵	白油麵	110
P5	豆干丁	15
20	TAP小白菜	20
	香菇	5
	紅K絲	5
	油蔥酥	
雞肉治部煮	雞胸肉丁	85
	竹筍大丁	25
	香菇	10
	紅k片	5
	TAP青江菜	10
	柴魚片	
照燒甜條	TAP甜不辣	45
	洋蔥片	15
	小黃瓜圓片	20
	黃椒中丁	10
有機	荷葉白菜	85
麻油杏鮑湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

11月29日 (五) 豆漿

南瓜飯	白米	60
P3.3	糙米	10
25	南瓜小丁	10
蒸鮮魚	六帶蔴	75
	薑絲	
日式炒牛蒡	牛蒡絲	50
	紅K絲	10
	白芝麻	
青菜	TAP地瓜葉	85
白菜豆腐湯	大白菜切	20
	豆腐	25
	紅K絲	5
	香菇	5

★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
113年11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
1	一	胚芽飯	茄汁豆包	涼拌三絲	季節蔬菜	芋頭西米露	乳品	6.1	1.9	2.2		0.5	2.7	806
2	二	紫米飯	雙椒炒豆干	高麗粉絲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.4	2.1	2	1		2.5	688
3	三	糙米飯	鮮蔬燴蛋	田園什錦	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.1	2.3	1		2.7	725.5
4	四	時蔬炊飯+荷包蛋+金菇燴青花+有機蔬菜+小白菜菇味噌湯					水果	3.5	1.7	2.7	1		2.3	603.5
5	五	五穀飯	薑汁燒豆包	淡煮風味茄子	季節蔬菜	絲瓜豆腐湯	水果	4	1.8	2	1		2.4	633
8	一	薏仁飯	清炒黃瓜	和風炸豆腐	季節蔬菜	薑絲海結湯	優酪乳	4.2	2.2	1.8		0.5	2.9	694.5
9	二	茄汁蛋炒飯+拔絲地瓜+毛豆爆雙丁+季節蔬菜+羅宋湯					水果	4.5	2.4	1.7	1		3.2	741.5
10	三	糙米飯	薑絲冬瓜	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.5	1.7	2	1		2.2	651.5
11	四	地瓜飯	三杯豆干	木須高麗	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	2.9	1.6	2.3	1		2.8	566.5
12	五	燕麥飯	高麗豆包	甜醬干絲	季節蔬菜	大滷湯	水果	4	2.5	2.1	1		2.3	683.5
15	一	糙米飯	荷包蛋	紅蘿蔔黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.3	2	1.9		0.5	2.7	680
16	二	胚芽飯	鮮蔬燴蛋	蔬菜咖哩	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.6	2.2	2.2	1		2.3	705.5
17	三	義大利麵+紅燒豆包+塔香海苔+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.8	2.1	2.5	1		3	611
18	四	紫米飯	炒三丁	雙椒炒青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	1.6	2.2	1		2.4	798
19	五	糙米飯	鮮菇豆包	日式蒸蛋	季節蔬菜	洋蔥南瓜湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.1	657.5
22	一	五穀飯	彩椒豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	紅蘿洋芋湯	乳品	4.3	1.7	2.3		0.5	2.5	658.5
23	二	薏仁飯	洋蔥炒蛋	木須芽菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1.9	1		2.3	684.5
24	三	糙米飯	海結豆干	香滷百頁	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.5	685
25	四	客家炒麵+滷豆干+甜薯干絲+有機蔬菜+香菇蘿蔔湯					水果	2.7	2.1	2	1		4.3	650
26	五	南瓜飯	瓜仔干丁+滷蛋	紅燒什錦	季節蔬菜	白菜豆腐湯	水果	2.6	2.5	2.5	1		2.3	595.5
29	一	燕麥飯	壽喜鮮蔬	日式炒牛蒡	季節蔬菜	麻油杏菇湯	豆漿	4.5	1.7	2.3			2.4	608
30	二	糙米飯	五色干片	芋丁三色	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.9	2.1	1.6	1		2.6	717.5