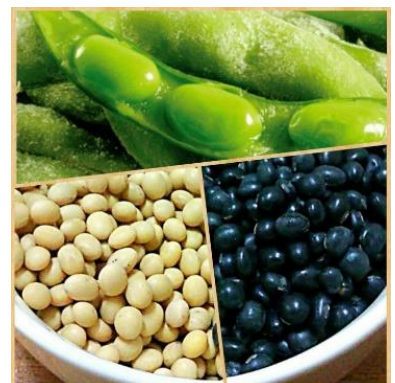


**臺北市立文山特殊教育學校  
113年12月份營養午餐菜單**

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	上午點心	下午點心	
2	一	糙米飯	糖醋魚片	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	豆腐羹	水果	蔬菜肉絲麵線	鮮菇燴飯	
3	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	三色干丁	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	肉絲炒米粉	小餐包+鮮奶	
4	三	紫米飯	烤雞胸肉	甜不辣筑前煮	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	味噌拉麵	茄汁炒飯	
5	四	三絲炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+番茄炒蛋+有機蔬菜+黃芽海帶湯						水果	牛蒡魚片粥	薑汁地瓜湯
6 小雪	五	糙米飯	甜椒炒雞	塔香油腐	季節蔬菜	八寶甜湯	乳品	慶生蛋糕X2	鮮肉包	
9	一	地瓜飯	滷豬排	木須炒蛋	有機蔬菜	魚片米粉湯	水果	三絲炒麵	仙草甜湯	
10	二	糙米飯	青花炒嫩雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	鮮肉麵線	香蔥麵包+鮮奶	
11	三	燕麥飯	炸魚片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	有機豆漿	蛋炒飯	青菜肉絲豆腐羹	
12	四	鳳梨肉絲蛋炒飯+照燒烤雞腿+酸甜三彩+有機蔬菜+香菇筍片湯						水果	高麗木耳粥	水煮玉米+豆漿
13	五	胚芽飯	番茄燉肉	甜椒腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	優酪乳	小饅頭+海帶蔥花湯	葡萄乾養生饅頭	
16	一	五穀飯	馬鈴薯肉片	木須白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	叉燒包+蛋花湯	義大利麵濃湯	
17	二	紫米飯	和風雞丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	蔬菜拉麵	紅豆麵包+鮮奶	
18	三	地瓜飯	五柳魚	芝麻麵輪海結	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	饅頭夾肉片	羅宋排骨湯	
19	四	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+香煎豆干燴瓜+有機蔬菜+麻油杏菇湯						水果	滷肉飯	全麥饅頭+豆漿
20 (旺年)	五	糙米飯	烤雞腿	奶油白菜	季節蔬菜	紅棗桂圓糯米八寶粥	乳品	蔬菜湯餃	金絲捲	
23	一	糙米飯	冬瓜燒肉	滑蛋魚丸	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	日式醬油拉麵	香草洋芋+洋蔥肉絲湯	
24	二	南瓜飯	滷雞腿	芝麻鮮菇	有機蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	蘿蔔糕	克林姆麵包+鮮奶	
25	三	燕麥飯	豆豉蒸魚	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	西魯肉絲湯	水果	芝麻包+豆漿	擔仔麵	
26	四	麻醬麵+蒜泥白肉+炸地瓜杏鮑菇+有機蔬菜+海芽蛋花湯						水果	蛋餅	綠豆薏仁湯
27	五	胚芽飯	南瓜燒雞	洋芋炒肉末	季節蔬菜	爽口高麗湯	豆漿	魚片粥	芋泥包	
30	一	五穀飯	泡菜燒肉	芋丁三色	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	餛飩湯	茶葉蛋+米漿	
31	二	紫米飯	三杯雞	紅絲豆包	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	白菜排骨湯	波蘿麵包+鮮奶	

## 【認識毛豆】

毛豆其實是未完全成熟的黃豆，在還沒成熟時，豆仁比完全成熟時大顆，並且豆莢是綠色且帶有茸毛，所以稱之為毛豆，經過一段時間後，豆莢會變成咖啡色，且種子硬化，這時才算完全成熟，如果豆莢裡是黃色種子，就是我們常見的「黃豆」，若是黑色種子則為「黑豆」。毛豆雖然常拿來當作蔬菜食用，但其實它是屬於豆魚蛋肉類的食物，原因是毛豆當中含有豐富的蛋白質，是肌肉、組織及器官合成的主要成分，因此食用毛豆可以作為素食者蛋白質來源之一，除此之外，毛豆的熱量低、飽和脂肪低、不含膽固醇，而且具有膳食纖維能促進腸道蠕動，這是比吃肉還更大的好處呢！另外，毛豆當中含有卵磷脂，對於大腦發育也是有幫助的喔！



資料來源:食農教育資訊整合平臺、行政院農業委員會國產農漁畜產品教材

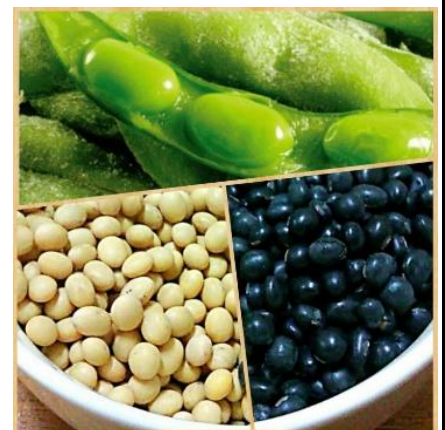
# 臺北市立文山特殊教育學校

## 113年12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
2	一	糙米飯	糖醋魚片	柴魚蘿蔔煮	有機蔬菜	豆腐羹	水果	5.1	2.7	1.7	1		2.7	783.5
3	二	薏仁飯	洋蔥蘿蔔滷肉	三色干丁	有機蔬菜	芹香白玉湯	水果	4	3	2.4	1		2.5	737.5
4	三	紫米飯	烤雞胸肉	甜不辣筑前煮	季節蔬菜	菌菇蔬菜湯	水果	4	3	2.2	1		2.7	741.5
5	四	三絲炒米粉(無豬)+芋頭粉蒸肉+番茄炒蛋+有機蔬菜+黃芽海帶湯					水果	5.2	2.2	2	1		2.3	742.5
6	五	糙米飯	甜椒炒雞	塔香油腐	季節蔬菜	八寶甜湯	乳品	4	2.4	2.2		0.5	2.4	683
9	一	地瓜飯	滷豬排	木須炒蛋	有機蔬菜	魚片米粉湯	水果	4.9	3.2	1.5	1		2.9	811
10	二	糙米飯	青花炒嫩雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	4.3	2.7	2.2	1		3.2	762.5
11	三	燕麥飯	炸魚片	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	有機豆漿	4	3.7	2.4			2.2	716.5
12	四	鳳梨肉絲蛋炒飯+照燒烤雞腿+酸甜三彩+有機蔬菜+香菇筍片湯					水果	5.2	3	1.4	1		2.8	810
13	五	胚芽飯	番茄燉肉	甜椒腐皮絲	季節蔬菜	精力蔬菜湯	優酪乳	4	3	2		1.2	2.3	802.5
16	一	五穀飯	馬鈴薯肉片	木須白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.4	2.1	1		2.7	694
17	二	紫米飯	和風雞丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	3.5	1.3	1		2.3	738.5
18	三	地瓜飯	五柳魚	芝麻麵輪海結	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	5.5	2.6	2	1		3	825
19	四	日式烏龍麵+蜜汁肉丁+香煎豆干燴瓜+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	3.1	2.3	2.3	1		2.4	615
20	五	糙米飯	烤雞腿	奶油白菜	季節蔬菜	紅棗桂圓糯米八寶粥	乳品	4.2	2.1	2.4		0.5	2.1	666
23	一	糙米飯	冬瓜燒肉	滑蛋魚丸	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.3	3	1.8	1		2.5	743.5
24	二	南瓜飯	滷雞腿	芝麻鮮菇	有機蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	4.1	2.8	2.1	1		2.3	713
25	三	燕麥飯	豆豉蒸魚	芙蓉蒸蛋	季節蔬菜	西魯肉絲湯	水果	4	3	1.8	1		2.5	722.5
26	四	麻醬麵+蒜泥白肉+炸地瓜杏鮑菇+有機蔬菜+海芽蛋花湯					水果	3.4	3.2	2.4	1		4.3	791.5
27	五	胚芽飯	南瓜燒雞	洋芋炒肉末	季節蔬菜	爽口高麗湯	豆漿	4	3.6	1.8			2.3	698.5
30	一	五穀飯	泡菜燒肉	芋丁三色	有機蔬菜	香菇筍片湯	水果	4.5	2.8	1.7		1.2	2.6	828.5
31	二	紫米飯	三杯雞	紅絲豆包	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.8	1.7		1.2	2.6	828.5

### 【認識毛豆】

毛豆其實是未完全成熟的黃豆，在還沒成熟時，豆仁比完全成熟時大顆，並且豆莢是綠色且帶有茸毛，所以稱之為毛豆，經過一段時間後，豆莢會變成咖啡色，且種子硬化，這時才算完全成熟，如果豆莢裡是黃色種子，就是我們常見的「黃豆」，若是黑色種子則為「黑豆」。毛豆雖然常拿來當作蔬菜食用，但其實它是屬於豆魚蛋肉類的食物，原因是毛豆當中含有豐富的蛋白質，是肌肉、組織及器官合成的主要成分，因此食用毛豆可以作為素食者蛋白質來源之一，除此之外，毛豆的熱量低、飽和脂肪低、不含膽固醇，而且具有膳食纖維能促進腸道蠕動，這是比吃肉還更大的好處呢！另外，毛豆當中含有卵磷脂，對於大腦發育也是有幫助的喔！



資料來源:食農教育資訊整合平臺、行政院農業委員會國產農漁畜產品教材

## 113年12月份幼兒園早午點

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

日期	12月16日		12月17日		12月18日		12月19日		12月20日	
餐點	義大利麵濃湯		紅豆麵包+鮮奶		羅宋排骨湯		全麥饅頭+豆漿		金絲捲	
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	馬鈴薯	15	紅豆麵包	1個	蕃茄	20	全麥饅頭	1個	金絲捲	1個
菜咖二	玉米粒	5	鮮奶	120	洋蔥	6	豆漿	120		
菜咖三	洋蔥	6			馬鈴薯	10				
菜咖四	通心麵	20			西洋芹	10				
菜咖五					排骨	25				

[illegible][illegible][illegible][illegible]



12月2日 (一)		
糙米飯	白米	60
P2	糙米	20
25		
糖醋魚片	水鯊魚	70
魚片+10	番茄	20
	洋蔥	15
	番茄醬	
柴魚蘿蔔煮	CAS紅K中丁	45
	白K中丁	35
	香菇	10
	柴魚片	
有機	小松菜	85
豆腐羹	豆腐	20
	紅K絲	5
	木耳	5
	TAP小白菜	15

12月3日 (二)		
薏仁飯	白米	60
P2.1	糙米	10
18	薏仁	10
洋蔥蘿蔔滷肉	肉塊	75
	洋蔥大丁	20
	紅K大丁	15
	滷包	
三色干丁	CAS馬K小丁	40
	豆干丁	20
	三色豆	30
有機	蘿蔓萵苣	85
芹香白玉湯	白K中丁	20
	紅K中丁	10
良朋	芹菜末	2
	雞胸骨	3K

12月4日 (三)		
紫米飯	白米	60
P2.8	糙米	10
23	紫米	10
烤雞胸肉	雞胸	85
	地瓜中丁	25
	杏鮑菇	15
	醬油	
甜不辣筑前煮	TAP甜不辣	40
	蓮藕片	20
	山藥中丁	20
	紅K中丁	10
	柴魚片	
	青蔥	
青菜	CAS油菜	85
菌菇蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	金針菇	8
	紅K絲	5
	杏鮑菇	8
良朋	西芹段	5

12月5日 (四)		
三絲	乾米粉	40
炒米粉	紅K絲	15
P2.9	高麗菜絲	15
20	洋蔥絲	15
芋頭粉蒸肉	肉塊	75
	芋頭中丁	30
	粉蒸粉	2包
番茄炒蛋	履歷番茄	40
	雞蛋	30
	洋蔥中丁	20
有機	黑葉白菜	85
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海芽	1.5
	雞胸骨	3K

12月6日 (一)			乳品
糙米飯	白米	60	
P3.4	糙米	20	
17			
甜椒炒雞	去骨清腿	85	
	紅椒中丁	10	
	黃椒中丁	10	
	洋蔥中丁	10	
塔香油腐	九層塔	3	
	小三角油豆	2塊	
	紅K片	15	
	木耳	10	
青菜	CAS高麗菜	85	
八寶甜湯	履歷紅豆!	6	
	綠豆	6	
	五穀米	18	
	桂圓	5	
	糖		

12月9日 (一)		
地瓜飯	白米	60
P3	糙米	10
23	地瓜小丁	10
滷豬排	輾過豬里肌排	1片
先炸後滷		
木須炒蛋	CAS雞蛋	55
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	青蔥	
有機	味美菜	85
魚片米粉湯	濕米粉	15
	CAS鯉魚	20
	紅K絲	10
	芹菜末	

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月10日 (二)		
糙米飯	白米	60
P2.9	糙米	20
24		
青花炒嫩雞	去皮清肉丁	85
	CAS青花菜	30
	紅K片	5
薑絲南瓜	TAP南瓜大丁	75
	洋蔥中丁	15
	薑絲	
有機	荷葉白菜	85
山藥排骨湯	山藥中丁	30
	龍骨丁	3K

12月11日 (三)			有機豆漿
燕麥飯	白米	60	
P1.9	糙米	10	
18	燕麥	10	
炸魚片	CAS虱目魚	1片	
魚片+10	雞蛋	8	
	麵粉		
蔥花燴豆腐	豆腐	70	
	木耳	10	
	金針菇	10	
	三色豆	3	
	蔥花		
青菜	CAS青江菜	85	
青木瓜排骨湯	青木瓜中丁	35	
	龍骨丁	15	
	紅K絲	10	
	柴魚片		
	薑		

◆素食不要加入五辛◆

12月12日 (四)		
鳳梨肉絲	白米	60
蛋炒飯	肉絲	10
P2.6	雞蛋	10
23	三色豆	10
	鳳梨罐頭	10
	洋蔥	5
	紅K小丁	10
照燒烤雞腿	棒棒腿	1支
	洋蔥中丁	10
	紅K絲	10
	白芝麻	
酸甜多彩	白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖鹽醋	
有機	福山萵苣	85
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8

12月13日 (五)			優酪乳
胚芽飯	白米	60	
P2.6	胚芽米	10	
24			
番茄燉肉	肉塊	75	
	番茄	20	
	洋蔥	15	
甜椒腐皮絲	黃椒絲	15	
	青椒絲	20	
	豆皮	30	
	紅K片	15	
	木耳	10	
青菜	TAP地瓜葉	85	
精力蔬菜湯	高麗菜切	10	
	洋蔥絲	10	
	牛蒡片	8	
	番茄	10	
	青花菜	10	

單位: 1人/克

12月16日 (一)		
五穀飯	白米	60
P2.3	糙米	10
22	五穀米	10
馬鈴薯肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	馬K大丁	10
	紅K片	10
	茼蒿絲	10
木須白菜	大白菜	70
	木耳	15
	紅K絲	15
有機	廣島菜	85
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	
	味噌	
	小魚乾	1斤

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月17日 (二)		
紫米飯	白米	60
P4.2	糙米	10
17	紫米	10
和風雞丁	去骨清腿	85
	馬K中丁	15
	紅K片	10
	香菇	5
洋蔥炒蛋	洋蔥	20
	雞蛋	35
	蒜末	
有機	高麗菜	85
大滷湯	紅K絲	5
	木耳	5
	雞蛋	5
	洋蔥絲	10
	大白菜切	15

12月18日 (三)		
地瓜飯	白米	60
P2.5	糙米	10
20	TAP地瓜中丁	10
五柳魚	六帶蓼	70
	紅K絲	10
	木耳	5
	洋蔥絲	10
	竹筍絲	10
	青椒絲	5
	蔥.薑	
芝麻麵輪海結	海結	45
	麵輪	45
	白芝麻	
	薑絲	
青菜	TAP菠菜	85
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	12
	薑	

◆素食不要加入五辛◆

12月19日 (四)		
日式烏龍麵	烏龍麵	110
P2.1	洋蔥絲	15
23	紅K絲	10
	高麗菜絲	20
	香菇	10
蜜汁肉丁	肉塊	75
	地瓜中丁	30
香煎豆干燴瓜	豆干中丁	15
	履歷南瓜中丁	35
	蒲瓜中丁	20
	大黃瓜中丁	20
	香菇	5
有機	蘿蔓萵苣	85
麻油杏菇湯	杏鮑菇	30
	薑絲	
	麻油	

12月20日 (五)			乳品
糙米飯	白米	60	
P2.5	糙米	20	
烤雞腿	棒棒腿	1支	
奶油白菜	大白菜切	70	
	洋蔥小丁	15	
	磨菇罐	10	
	奶油	2條	
青菜	CAS小白菜	85	
紅棗桂圓	紅棗	7	
糯米八寶粥	桂圓	5	
	糯米	5	
	TAP紅豆	15	

單位: 1人/克

12月23日 (一)		
糙米飯	白米	60
P3.1	糙米	20
15		
冬瓜燒肉	肉塊	75
	冬瓜中丁	30
	木耳	5
	薑絲	
滑蛋魚丸	CAS雞蛋	30
	CAS魚丸	40
	三色豆	10
	蔥	
有機	菠菜	85
南瓜濃湯	南瓜中丁	30
	洋蔥中丁	10
	三色豆	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月24日 (二)		
南瓜飯	白米	60
P2.2	糙米	10
16	南瓜小丁	10
滷雞腿	棒棒腿	1支
芝麻鮮菇	杏鮑菇	35
	香菇	25
	木耳	10
	白芝麻	
有機	黑葉白菜	85
鄉村豆腐豬	肉片	20
	豆腐	25
	南瓜大丁	10
	紅K小丁	5
	白K小丁	8
	CAS蚵白菜	5

12月25日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P3.1	糙米	10
26	燕麥	10
豆豉蒸魚	六帶蓼	70
	洋蔥絲	30
	蔥段	
	豆豉	
芙蓉蒸蛋	CAS雞蛋	55
	三色豆	10
	香菇	5
青菜	CAS高麗菜	85
西魯肉絲湯	大白菜切	20
	香菇	5
	金針菇	5
	雞蛋	8
	肉絲	10
	魚丸	10

## ◆素食不要加入五辛◆

12月26日 (四)		
麻醬麵	熟麵條	110
	綠豆芽	20
	紅K絲	20
	小黃瓜絲	20
	芝麻醬	20
蒜泥白肉	肉片	75
	青江菜	10
	蒜泥	
炸地瓜百頁	CAS地瓜粗條	50
杏鮑菇	百頁豆腐	30
	杏鮑菇	20
	九層塔	2
	椒鹽粉	
有機	A菜	85
海芽蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12
	薑絲	

12月27日 (五)		豆漿
胚芽飯	白米	60
	胚芽米	10
南瓜燒雞	去骨清腿	85
	南瓜中丁	30
	洋蔥絲	10
	薑絲	
洋芋炒肉末	馬K小丁	40
	紅K小丁	30
	絞肉	15
	三色豆	10
青菜	CAS青江菜	85
爽口高麗湯	高麗菜	15
	白K中丁	15
	紅K絲	5
	香菇	5
	柴魚片	

單位:1人/克

12月30日 (一)		
五穀飯	白米	60
P2.1	糙米	10
	26 五穀米	10
泡菜燒肉	肉片	75
	大白菜切	20
	紅K絲	5
	韓式泡菜	1罐
芋丁三色	芋頭小丁	25
	CAS三色豆	30
	木耳	15
	黃椒小丁	15
有機	小白菜	85
香菇筍片湯	竹筍片	35
	香菇	8
	雞胸骨	3K

★每日配給蔥、薑、蒜★

12月31日 (二)		
紫米飯	白米	60
P3.5	糙米	10
20	紫米	10
三杯雞丁	清雞肉丁	85
乾炒	馬K中丁	30
	九層塔	8
	薑	
紅絲豆包	豆包	45
	紅K絲	10
良朋	西芹段	12
	香菇	10
有機	黑葉白菜	85
玉米濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5

[illegible]

## ◆素食不要加入五辛◆

[illegible][illegible]

單位:1人/克

# 臺北市立文山特殊教育學校

## 113年12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	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
3	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
4	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
5	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
6	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
9	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
10	二	地瓜飯	三杯豆干	木須高麗	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	4.5	2.4	1.7	1		3.2	741.5
11	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
12	四	茄汁蛋炒飯+拔絲地瓜+毛豆爆雙丁+季節蔬菜+羅宋湯					水果	2.9	1.6	2.3	1		2.8	566.5
13	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
16	一	糙米飯	荷包蛋	紅蘿黃瓜	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.3	2	1.9		0.5	2.7	680
17	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
18	三	紫米飯	炒三丁	雙椒炒青花	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	2.8	2.1	2.5	1		3	611
19	四	義大利麵+紅燒豆包+塔香海茸+有機蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	6.5	1.6	2.2	1		2.4	798
20	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
23	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
24	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
25	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
26	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
27	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
30	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
31	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