

# 臺北市立文山特殊教育學校

## 114年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
3	一	薏仁飯	薑汁燒肉片	元氣蒸蛋	有機廣島菜	結頭菜虱目魚丸湯	水果	絲瓜肉絲麵線	蛋炒飯
4	二	南瓜飯	和風燒雞	田園什錦	有機小松菜	番茄玉米黃豆芽 排骨湯	水果	清粥小菜	小餐包+鮮奶
5 (驚蟄)	三	燕麥飯	黃瓜肉片	胡麻菠菜	季節蔬菜	*黑蜆雞湯	水果	芹香雞肉粥	香草烤洋芋+豆漿
6	四	培根雞蛋義大利麵(長條)+照燒烤雞腿+金菇燴青花+有機山茼蒿+冬瓜海芽湯					水果	關東煮	紅豆麥片湯
7	五	糙米飯	糖醋魚片	薑絲南瓜	季節蔬菜	薏仁蓮子肉絲湯	乳品	慶生蛋糕X2	地瓜麵包
8 (校慶)	六	燕麥飯	番茄燒雞	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	優酪乳	通心粉濃湯	芋泥包+豆漿
10	一	紫米飯	梅干燉肉	高麗寬粉	有機高麗菜	紅豆粉圓豆花	水果	大滷麵	鮮菇肉絲燴飯
11	二	糙米飯	麻油雞丁	三色干丁	有機青松菜	金菇蛋花湯	水果	麵線羹	克林姆麵包+鮮奶
12	三	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	醋拌豆芽甜椒	季節蔬菜	柴魚海結湯	水果	香菇玉米蛋花粥	起司魚片義大利 麵
13	四	金瓜米粉+烤雞排+芝麻鮮菇+有機荷葉白菜+酸辣魚片湯					水果	蔬菜拉麵	燒賣+米漿
14	五	校慶補假							
17	一	糙米飯	油腐燒肉片	紅蘿高麗	有機油江菜	玉米濃湯	水果	鮮蔬肉絲麵線	三色炒飯
18	二	燕麥飯	黃瓜豬柳	塔香杏鮑菇	有機A菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	蔬菜湯餃	菠蘿麵包+鮮奶
19	三	地瓜飯	炸魚片	(不辣的)麻婆豆腐	季節蔬菜	紅棗冬瓜薏米湯	水果	南瓜雞肉粥	蛋餅
20	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒嫩雞+紅燒什錦+有機小松菜+高纖蔬菜湯					水果	蔥花魚片麵	小饅頭+豆漿
21	五	糙米飯	南瓜蒸肉	皮蛋地瓜葉	季節蔬菜	三菇湯	乳品	黃瓜肉片冬粉丸 子湯	芝麻包
24	一	薏仁飯	味噌烤魚塊	洋蔥炒蛋	有機福山萐苣	白菜什錦湯	水果	三絲米粉湯	饅頭夾蛋
25	二	紫米飯	檸檬烤雞腿	南瓜炒青花	有機荷葉白菜	四神肉絲湯	水果	擔仔麵	紅豆麵包+鮮奶
26	三	糙米飯	蔥香肉片	芋丁三色	季節蔬菜	羅宋湯	水果	魚片粥	蒜香蔬菜炒手
27	四	什錦烏龍麵+鹹水雞+番茄炒蛋+有機味美菜+紅豆麥片湯					水果	燒仙草	蘿蔔糕+豆漿
28	五	胚芽飯	京醬肉絲	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	肉絲燴麵	奶皇包
31	一	糙米飯	洋蔥炒肉片	雙椒炒青花	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	南瓜豬肉蔬菜湯	四色甜粥



### 食材介紹 大和黑蜆



**大和黑蜆**是日本特有種，原生長在日本的河口的半鹹水地帶，因為原生黑蜆的生長特性，所以黑蜆可以以海水養殖也可以淡水養殖。

海水養殖的黑蜆，因為海水各種礦物質含量較多，營養價值也加倍豐富。

### 3/5(三) 營養午餐

【黑蜆】來源:彰化縣芳苑鄉  
漢寶村(海水)養殖場- 通利水產行

蜆仔清肝熱、增加肝臟代謝效率適合春季養肝食用。



資料來源:<https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/6555>

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**114年03月份幼兒園早午點**

日期	3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日	
菜名	絲瓜肉絲麵線		清粥小菜		芹香雞肉粥		關東煮		慶生蛋糕*2		通心粉濃湯	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	絲瓜	25	白米	25	芹菜	10	白蘿蔔大丁	20	生日蛋糕6吋	2個	馬鈴薯	15
菜咖二	肉絲	15	高麗菜	20	雞絞肉	20	貢丸(大/切半)	10	生日蛋糕備品	250克	玉米粒	5
菜咖三	麵線	30	紅蘿蔔	5	白米	25	甜不辣小條	10			洋蔥	6
菜咖四			油豆皮	5	奶油塊		米血	10			通心麵	20
菜咖五					起司片		三角豆腐	10				

日期	3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日	
餐點	蛋炒飯		小餐包+鮮奶		香草烤洋芋+豆漿		紅豆麥片湯		地瓜麵包		芋泥包+豆漿	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	生雞蛋	30	小餐包	1個	馬鈴薯	50	紅豆	25	地瓜麵包	1個	芋泥包	1個
菜咖二	白米	35	鮮奶	120	豆漿	120	麥片	25				
菜咖三												
菜咖四												
菜咖五												

日期	3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日			
菜名	大滷麵		麵線羹		香菇玉米蛋花粥		蔬菜拉麵					
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	大白菜粗絲	15	大白菜	25	香菇	5	小白菜	10				
菜咖二	紅蘿蔔絲	5	肉絲	10	玉米粒	5	肉絲	10				
菜咖三	木耳絲	10	麵線	30	生雞蛋	15	拉麵	60				
菜咖四	生雞蛋	15			白米	25						
菜咖五	陽春麵	60										

日期	3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日			
菜名	鮮菇肉絲燴飯		克林姆麵包+鮮奶		起司魚片義大利麵		燒賣+米漿					
餐點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	金針菇	10	克林姆麵包	1個	起司		燒賣	2顆				
菜咖二	肉絲	10	鮮奶	120	魚片	30	糙米漿	120				
菜咖三	白米	35			義大利麵	60						
菜咖四												
菜咖五												

日期	3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日			
菜名	鮮蔬肉絲麵線		蔬菜湯餃		南瓜雞肉粥		蔥花魚片麵		黃瓜肉片冬粉丸子湯			
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	小白菜	10	小白菜	10	南瓜	20	魚片	30	大黃瓜	20		
菜咖二	肉絲	10	水餃	45	雞絞肉	20	油麵	60	肉片	10		
菜咖三	麵線	30			白米	25	蔥花		貢丸	10		
菜咖四									冬粉			
菜咖五												

日期	3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日			
菜名	三色炒飯		菠蘿麵包+鮮奶		蛋餅		小饅頭+豆漿		芝麻包			
餐點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	三色豆	10	菠蘿麵包	1個	蛋餅皮(張)	15	小饅頭	1個	芝麻包	1個		
菜咖二	生雞蛋	30	鮮奶	120	蛋	30	豆漿	120				
菜咖三	白米	35										
菜咖四												
菜咖五												

校慶補假

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**114年03月份幼兒園早午點**

日期	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日	
餐點	三絲米粉湯		擔仔麵		魚片粥		燒仙草		肉絲燴麵	
菜名	菜咖	早點								
菜咖一	高麗菜	20	絞肉	20	小白菜	10	綠豆	10	肉絲	10
菜咖二	紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	5	魚片	30	薏仁	10	白油麵	60
菜咖三	香菇絲	10	油麵	60	白米	25	紅豆	10		
菜咖四	米粉	50								
菜咖五										

日期	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日	
餐點	饅頭夾蛋		紅豆麵包+鮮奶		蔬菜炒手(餛飩/乾)/醬料分		蘿蔔糕+豆漿		奶皇包	
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	饅頭	1個	紅豆麵包	1個	餛飩	60	蘿蔔糕	50	奶皇包	1個
菜咖二	生雞蛋	60	鮮奶	120	小白菜	10	豆漿	120		
菜咖三										
菜咖四										
菜咖五										

日期	3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日	
餐點	南瓜豬肉蔬菜湯		0		0		0		0	
菜名	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	南瓜	20								
菜咖二	肉絲	15								
菜咖三	高麗菜	25								
菜咖四										
菜咖五										

日期	3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日	
餐點	四色甜粥		0		0		0		0	
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	紅豆	10								
菜咖二	麥片	10								
菜咖三	薏仁	10								
菜咖四	白米	25								
菜咖五										

**臺北市立文山特殊教育學校**  
**114年3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
3	一	薏仁飯	薑汁燒肉片	元氣蒸蛋	有機廣島菜	結頭菜虱目魚丸湯	水果	4	3.1	1.2	1		2.6	719.5
4	二	南瓜飯	和風燒雞	田園什錦	有機小松菜	番茄玉米黃豆芽排骨湯	水果	4.2	2.4	2.1	1		2.5	699
5 (驚蟄)	三	燕麥飯	黃瓜肉片	胡麻菠菜	季節蔬菜	*黑蜋雞湯	水果	4	3.1	1.7	1		2.9	745.5
6	四	培根雞蛋義大利麵+照燒烤雞腿+金菇燴青花+有機山茼蒿+冬瓜海芽湯					水果	2.4	3.2	2.2	1		2.6	640
7	五	糙米飯	糖醋魚片	薑絲南瓜	TAP油菜	薏仁蓮子肉絲湯	乳品	4.6	2.2	2.1		0.5	2.6	716.5
8 (校慶)	六	燕麥飯	番茄燒雞	黃瓜豆腸	高麗菜	南瓜濃湯	優酪乳	4.7	4	2.5		0.5	2.3	855
10	一	紫米飯	梅干燉肉	高麗寬粉	有機高麗菜	紅豆粉圓豆花	水果	5.6	2.4	1.5	1		2.5	782
11	二	糙米飯	麻油雞丁	三色干丁	有機青松菜	金菇蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.8	1		2.4	730.5
12	三	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	醋拌豆芽甜椒	TAP青江菜	柴魚海結湯	水果	4	2.4	2.2	1		2.6	692
13	四	金瓜米粉+烤雞排+芝麻鮮菇+有機荷葉白菜+酸辣魚片湯					水果	3.1	2.7	1.8	1		2.5	637
14	五	<b>校慶補假</b>												
17	一	糙米飯	油腐燒肉片	紅蘿高麗	有機油江菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.6	2	1		2.4	700
18	二	燕麥飯	黃瓜豬柳	塔香杏鮑菇	有機A菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.4	2.5	1.3	1		2.9	788.5
19	三	地瓜飯	炸魚片	麻婆豆腐	TAP油菜	紅棗冬瓜薏米湯	水果	4	2.9	2.3	1		2.6	732
20	四	茄汁蛋炒飯+雙椒炒嫩雞+紅燒什錦+有機小松菜+高纖蔬菜湯					水果	4	2.7	2.6	1		2.6	724.5
21	五	糙米飯	南瓜蒸肉	皮蛋地瓜葉	高麗菜	三姑湯	乳品	4.9	3.3	1.6		0.5	2.4	798.5
24	一	薏仁飯	味噌烤魚塊	洋蔥炒蛋	有機福山萐芋	白菜什錦湯	水果	4.2	2.4	2.2	1		2.4	697
25	二	紫米飯	檸檬烤雞腿	南瓜炒青花	有機荷葉白菜	四神肉絲湯	水果	4.7	2.6	1.8	1		2.6	746
26	三	糙米飯	蔥香肉片	芋丁三色	TAP青江菜	羅宋湯	水果	5	2.2	1.5	1		2.6	729.5
27	四	什錦烏龍麵+鹹水雞+番茄炒蛋+有機味美菜+紅豆麥片湯					水果	3.8	3	2.2	1		2.6	723
28	五	胚芽飯	京醬肉絲	家常豆腐	TAP小白菜	大滷湯	豆漿	4	4.4	1.7			2.3	756
31	一	糙米飯	洋蔥炒肉片	雙椒炒青花	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2.3	2.4	1		3.4	725.5



## 食材介紹 **大和黑蜋**



**大和黑蜋**是日本特有種，原生長在日本的河口的半鹹水地帶，因為原生黑蜋的生長特性，所以黑蜋可以以海水養殖也可以淡水養殖。海水養殖的黑蜋，因為海水各種礦物質含量較多，營養價值也加倍豐富。

### 3/5(三) 營養午餐

**【黑蜋】**來源:彰化縣芳苑鄉漢寶村(海水)養殖場-通利水產行

蜋仔清肝熱、增加肝臟代謝效率適合春季養肝食用。

資料來源:<https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/6555>



3月3日(一)		
慧仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
19	大薏仁	10

3月4日(二)		
南瓜飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	南瓜小丁	10

3月5日(三)		
燕麥飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
17	燕麥	10

3月6日 (四)		
培根雞蛋義大利麵	義大利麵	110
P=3.1	培根	15
23	紅K絲	10
	雞蛋	5

3月7日 (五)	乳品
糙米飯	白米
P=3.7	糙米
20	20

3月8日(六)	優酪乳
糙米飯	白米
24	糙米
25	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位：1人/克

3月10日 (一)		
紫米飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
19	紫米	10
梅干燉肉	肉塊	75
	百頁豆腐	15
	馬K小丁	15
	梅乾菜	2斤
	薑、蒜	
高麗寬粉	寬粉	8
	紅K絲	10
	高麗菜絲	25
	黃豆芽	10
有機	有機高麗菜	85
紅豆粉圓 豆花	TAP紅豆 粉圓 豆花	15 15 8盒

3月11日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.2	糙米	20
20		
麻油雞	清雞肉丁	75
	洋蔥中丁	20
	紅K片	10
	薑	
三色干丁	CAS馬K小丁	35
	豆乾丁	25
	三色豆	30
有機	有機青松菜	85
金菇蛋花湯	金針菇	15
	紅K絲	5
	雞蛋	12
	蔥花	

3月12日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
23		
馬鈴薯肉片	肉片	75
	洋蔥絲	15
	馬K大丁	10
	長豆	10
	蒟蒻絲	10
醋拌豆芽甜椒	黃椒絲	15
	青椒絲	10
	紅椒絲	15
	綠豆芽	35
	木耳	15
	白芝麻	
青菜	TAP青江菜	85
柴魚海結湯	海結	20
	紅K絲	10
	柴魚片	
	薑	

3月13日(四)		
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
芝麻鮮菇	杏鮑菇	40
	香菇	20
	金針菇	25
	白芝麻	
有機	有機荷葉白菜	85
酸辣魚片湯	豆腐	15
	紅K絲	8
	木耳	8
	雞蛋	5
	魚片	5

★每日配給蔥、薑、蒜★

青照

單位：1人/吉

3月17日 (一)		
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
紅蘿高麗	CAS高麗菜	80
	紅K絲	5
	木耳	5
有機	有機油江菜	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

3月18日 (二)		
燕麥飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
18	燕麥	10
黃瓜豬柳	豬柳	75
	黃豆芽	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
搭香杏鮑菇	杏鮑菇中丁	35
	豆干	30
	九層塔	
	蒜	
	薑	
有機	有機A菜	85
鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁	25
	鳳梨	10
	棒腿丁	15
	薑	

3月19日 (三)		
地瓜飯	白米	60
P=2.8	糙米	10
2	TAP地瓜小丁	10
炸魚片	魚片	2片
	雞蛋	8
	麵粉	
麻婆豆腐	豆腐	70
	絞肉	5
	紅K小丁	5
	木耳	5
	豆瓣醬	
	蔥	
青菜	TAP油菜	85
紅棗冬瓜	冬瓜大丁	10
薏仁湯	薏仁	15
	紅棗	5

3月20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
	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	CAS高麗菜	35
	紅K絲	10
	白K粗絲	30
	毛豆仁	8
	金針菇	8
有機	有機小松菜	85
高纖蔬菜湯	高麗菜絲	15
	牛蒡絲	10
	海絲	5

★每日配給薑、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位：1人/克

\*加工品 含過敏  
原標示 1:花生與  
堅果

## 2: 甲殼海鮮

3·番

校慶補假

3月24日 (一)		
薏仁飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
22	薏仁	10
味噌烤魚塊	水鱈魚	70
	青蔥段	
	味噌	
洋蔥炒蛋	CAS雞蛋	60
	洋蔥	25
	薑花	5
有機	有機福山萵苣	85
白菜什錦湯	TAP小白菜切	20
	金針菇	5
	木耳	5
	CAS花枝丸	10

3月25日 (二)		
紫米飯	白米	60
P=3	糙米	10
18	紫米	10
檸檬烤雞腿	棒棒腿	1支
	檸檬汁	1瓶
南瓜炒青花	CAS青花菜	80
	南瓜中丁	20
	洋蔥中丁	15
有機	有機荷葉白菜	85
四神肉絲湯	四神	5
	大薏仁	5
	肉絲	20

3月26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	
芋丁三色	芋頭小丁	40
	三色豆	50
青菜	TAP青江菜	85
羅宋湯	番茄	15
	馬K中丁	10
	洋蔥中丁	5
	高麗菜絲	10

3月27日 (四)		
什錦烏龍麵	烏龍麵	140
	洋蔥絲	10
	紅K絲	10
	高麗菜絲	15
	香菇	10
	肉絲	10
鹹水雞	去骨清腿丁	85
	白K中丁	15
	小黃瓜圓片	10
	紅K片	10
番茄炒蛋	雞蛋	40
	番茄	30
	洋蔥中丁	20
有機	有機味美菜	85
紅豆麥片湯	紅豆	20
	麥片	10

3月28日(五)		乳品
胚芽飯	白米	60
	胚芽米	10
京醬肉絲	肉絲	75
	紅K絲	10
	洋蔥絲	15
	甜麵醬	
家常豆腐	豆腐	75
	紅K片	15
	木耳片	10
	青蔥段	
青菜	TAP小白菜	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

3月31日 (一)		
糙米飯	白米	60
P2.1	糙米	20
26		
洋蔥炒肉片	肉片	75
	洋蔥絲	20
	紅K絲	10
南瓜炒青花	CAS青花菜	70
	紅椒絲	10
	黃椒絲	10
有機	有機黑葉白菜	85
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	35
	薑絲	
	雞胸骨	3K

★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**  
**114年3月份營養午餐素菜單**

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
3	一	薏仁飯	紅燒豆包	元氣蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	3.1	1.2	1		2.6	719.5
4	二	南瓜飯	洋芋燴蛋	金菇燴青花	有機蔬菜	番茄玉米湯	水果	4.2	2.4	2.1	1		2.5	699
5	三	燕麥飯	黃瓜干片	和風炸豆腐	季節蔬菜	紅蘿牛蒡湯	水果	4	3.1	1.7	1		2.9	745.5
6	四	三絲炒麵+荷包蛋+田園什錦+有機蔬菜+冬瓜海芽湯					水果	2.4	3.2	2.2	1		2.6	640
7	五	糙米飯	糖醋時蔬	涼拌三絲	季節蔬菜	薏仁蓮子湯	優酪 乳	4.6	2.2	2.1		0.5	2.6	716.5
10	一	紫米飯	梅干百頁	高麗寬粉	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.6	2.4	1.5	1		2.5	782
11	二	糙米飯	黃瓜干片	南洋咖哩	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.8	1		2.4	730.5
12	三	胚芽飯	茄汁豆干	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4	2.4	2.2	1		2.6	692
13	四	金瓜米粉+煎蛋+三色干丁+有機蔬菜+海結湯					水果	3.1	2.7	1.8	1		2.5	637
14	五	糙米飯	番茄炒蛋	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	4	2.5	1		2.3	855
17	一	糙米飯	滷油腐	紅蘿高麗	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.6	2	1		2.4	700
18	二	燕麥飯	芹香豆干	清蒸南瓜	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	5.4	2.5	1.3	1		2.9	788.5
19	三	地瓜飯	黃瓜燴蛋	豆包白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	4	2.9	2.3	1		2.6	732
20	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	4	2.7	2.6	1		2.6	724.5
21	五	糙米飯	南瓜滑蛋	香菇蘿蔔豆 干	季節蔬菜	米粉湯	乳品	4.9	3.3	1.6		0.5	2.4	798.5
24	一	薏仁飯	洋芋燒干片	蘿蔔煮	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.2	2.4	2.2	1		2.4	697
25	二	紫米飯	水煮蛋佐溫 沙拉	南瓜炒青花	有機蔬菜	四神湯	水果	4.7	2.6	1.8	1		2.6	746
26	三	糙米飯	炒蛋	芋丁三色	季節蔬菜	羅宋湯	水果	5	2.2	1.5	1		2.6	729.5
27	四	什錦烏龍麵+紅燒豆腐+番茄炒蛋+有機蔬菜+紅豆麥片湯					水果	3.8	3	2.2	1		2.6	723
28	五	胚芽飯	炒時蔬	家常豆腐	季節蔬菜	大滷湯	豆漿	4	4.4	1.7			2.3	756
31	一	糙米飯	紅燒豆包	雙椒炒青花	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	1.7	2.6	1		2.6	649.5