



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧	豆魚蛋白	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量
								份						仟卡
1	三	地瓜飯	蔥爆魚片	日式蒸蛋	TAP青江菜	玉米豆腐湯	水果	3.9	3.8	1.0	2.5	1.0		755.5
2	四	翡翠炒飯	三杯雞	南瓜炒花椰	有機小白菜	蘿蔔排骨湯		3.7	2.7	2.5	2.3			627.5
3	五	紫米飯	烤豬排	蒜香茄子段	TAP空心菜	義式蔬菜湯	優酪豆奶	3.8	2.9	2.0	2.8			659.5
7	二	什錦烏龍麵	滷雞腿	柴魚蘿蔔海帶煮	有機黑葉白菜	南瓜濃湯		2.6	2.2	2.2	2.8			528.0
8	三	燕麥飯	薑汁燒肉	鮮燴豆腐	TAP福山萵苣	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	4.1	2.9	1.7	2.3	1.0		710.5
9	四	薏仁飯	鮮燴魚丁	洋芋三色	有機白松菜	豆腐羹	優酪乳	4.4	3.8	1.5	2.4	0.5		813.5
13	一	胚芽飯	香菇蒸肉餅	彩椒花椰	有機味美菜	味噌豆腐海芽魚湯		3.5	3.1	1.9	2.4			633.0
14	二	糙米飯	和風雞丁	元氣蒸蛋	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯		4.3	3.4	1.3	2.8			714.5
15	三	薏仁飯	京都肉塊	芽菜雞絲	TAP油菜	金針白菜湯	水果	4.4	2.7	1.9	2.5	1.0		730.5
16	四	義大利麵	烤雞腿排	南瓜花椰菜	有機青松菜	紅蘿牛蒡湯		2.9	2.2	2.1	2.4			528.5
17	五	紫米飯	油腐滷肉	木須白菜	TAP蚵白菜	番茄海結湯	牛奶	3.8	2.5	2.1	2.5	0.8		738.5
20	一	糙米飯	台式打拋豬	香菇蒸蛋	有機小白菜	芋頭西米露		4.8	2.7	1.2	2.3			672.0
21	二	雜糧飯	鹹水雞	家常油腐	有機小松菜	三菇湯		4.0	2.9	2.1	2.3			653.5
22	三	南瓜飯	洋蔥豬柳	什錦蔬菜豆干	TAP空心菜	黃芽海帶湯	水果	3.6	2.8	1.9	2.5	1.0		682.0
23	四	肉絲蛋炒飯	番茄燒雞排	洋芋炒雙椒	有機山菠菜	羅宋湯	優酪豆奶	4.2	3.1	1.6	3.0			701.5
27	一	胚芽飯	咖哩炸豬排	紅蘿高麗	有機油江菜	薑片冬瓜湯		3.5	2.3	2.0	2.1			562.0
28	二	薏仁飯	玉米雞丁	照燒甜條	有機青松菜	魚片粉絲湯		5.5	2.9	1.3	3.0			770.0
29	三	糙米飯	豆豉青椒炒肉片	酸甜三彩	TAP蚵白菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.1	2.1	2.4	1.0		679.0
30	四	炸醬麵	芋頭雞丁	銀芽炒木耳	有機荷葉白菜	蔥末海芽湯		2.3	2.9	2.1	3.2			575.0
31	五	紫米飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	TAP青江菜	番茄玉米湯	優酪乳	3.9	2.0	2.0	2.4	0.5		656.0

### 【認識芭樂】

芭樂的熱量低、纖維含量高、水分多，易有飽足感，是糖尿病和減肥者最常攝取的食物之一。番石榴的維生素C含量高，每100公克的珍珠芭樂果肉就含有193毫克維生素C，超過奇異果的2倍、檸檬的6倍。此外紅肉番石榴所含類胡蘿蔔素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，也能預防糖尿病與高血壓的發生。



一說到芭樂，臺灣名聲最響亮、品質最受肯定的產地，非高雄市燕巢區莫屬！全臺每6顆芭樂中，就有1顆來自燕巢。

燕巢，無論是在河谷或泥岩惡地的邊坡旁到處都是芭樂園，彷彿來到芭樂的世界。而區內的泥火山看似寸草不生的惡地，但其中富含的微量元素，被雨水沖到耕地堆積，燕巢芭樂就是吸收這些豐富的礦物質長大，才有如此「酸甘甜」的獨特滋味。不過照顧芭樂一點也不簡單，其他水果套一層紙袋防護就夠了，芭樂得裹上兩層，第一層用保麗龍網包覆，用以保護果皮不受外力損傷；第二層塑膠套則為了預防果蠅叮咬。

當果實健康長大，到了收穫的季節，果農必須趕在早上五點多時，趁早到芭樂園去採收。在半暗半明中，成熟度剛好的芭樂，會呈現出與眾不同的白暈光芒，採收這些好像有螢光的芭樂準沒錯，不會摘到還不夠熟、甜度不足又太硬的芭樂。

### 挑選方式



#### 外觀

- 1.外皮粗糙，越呈現凹凸 2.表皮呈現淡綠色至金黃色。  
不平的果實品質較佳。



#### 觸感

拿起來有沉重感。

### 保存方式



#### 常溫保存

可保存2-3天。



#### 冷藏保存

可保存約2週。  
用塑膠袋裝，袋口不綁死以維持透氣。





日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	上午點心	下午點心
1	三	地瓜飯	蔥爆魚片	日式蒸蛋	TAP青江菜	玉米豆腐湯	水果	芹香雞肉粥	紅蘿蔔洋芋濃湯
2	四	翡翠炒飯	三杯雞	南瓜炒花椰	有機小白菜	蘿蔔排骨湯		白玉肉絲冬粉	水煮玉米+豆奶
3	五	紫米飯	烤豬排	蒜香茄子段	TAP空心菜	義式蔬菜湯	履歷豆奶	咖哩魚片麵	小籠包+鮮奶
7	二	什錦烏龍麵	滷雞腿	柴魚蘿蔔海帶煮	有機黑葉白菜	南瓜濃湯		小饅頭+海芽肉絲湯	水煮蛋+豆奶
8	三	燕麥飯	薑汁燒肉	鮮燴豆腐	TAP福山萐薜	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	慶生蛋糕*2	鮮肉包
9	四	薏仁飯	鮮燴魚丁	洋芋三色	有機白松菜	豆腐羹	優酪乳	絞肉麵線羹	芝麻包+鮮奶
13	一	胚芽飯	香菇蒸肉餅	彩椒花椰	有機味美菜	味噌豆腐海芽魚湯		蘿蔔關東煮	玉米肉末粥
14	二	糙米飯	和風雞丁	元氣蒸蛋	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯		鮮蔬肉絲麵	小餐包+鮮奶
15	三	薏仁飯	京都肉塊	芽菜雞絲	TAP油菜	金針白菜湯	水果	養生山藥粥	仙草蜜
16	四	義大利麵	烤雞腿排	南瓜花椰菜	有機青松菜	紅蘿牛蒡湯		鮮菇肉絲燴飯	烤地瓜+優酪乳
17	五	紫米飯	油腐滷肉	木須白菜	TAP蚵白菜	番茄海結湯	牛奶	螺旋麵濃湯	迷你銀絲捲+豆漿
20	一	糙米飯	台式打拋豬	香菇蒸蛋	有機小白菜	芋頭西米露		蔬菜肉絲麵	紅蘿白米排骨湯
21	二	雜糧飯	鹹水雞	家常油腐	有機小松菜	三菇湯		蛋餅	芹香雞肉粥
22	三	南瓜飯	洋蔥豬柳	什錦蔬菜豆干	TAP空心菜	黃芽海帶湯	水果	鮮菇雞肉末粥	四色甜粥
23	四	肉絲蛋炒飯	番茄燒雞排	洋芋炒雙椒	有機山葵菜	羅宋湯	履歷豆奶	絞肉粉絲湯	香蔥麵包
27	一	胚芽飯	咖哩炸豬排	紅蘿高麗	有機油江菜	薑片冬瓜湯		義大利麵濃湯	黑糖小饅頭+豆漿
28	二	薏仁飯	玉米雞丁	照燒甜條	有機青松菜	魚片粉絲湯		南瓜雞肉粥	叉燒包
29	三	糙米飯	豆豉青椒炒肉片	酸甜三彩	TAP蚵白菜	玉米濃湯	水果	鮮肉麵線	小餐包+鮮奶
30	四	炸醬麵	芋頭雞丁	銀芽炒木耳	有機荷葉白菜	蔥末海芽湯		紅蘿白菜蛋花湯	綠豆地瓜湯
31	五	紫米飯	壽喜肉片	日式炒牛蒡	TAP青江菜	番茄玉米湯	優酪乳	擔仔麵	豆沙包

### 【認識芭樂】

芭樂的熱量低、纖維含量高、水分多，易有飽足感，是糖尿病和減肥者最常攝取的食物之一。番石榴的維生素C含量高，每100公克的珍珠芭樂果肉就含有193毫克維生素C，超過奇異果的2倍、檸檬的6倍。此外紅肉番石榴所含類胡蘿蔔素，能清除體內自由基，預防心血管疾病與高血壓的發生。



一說到芭樂，臺灣名聲最響亮、品質最受肯定的產地，非高雄市燕巢區莫屬！

全臺每6顆芭樂中，就有1顆來自燕巢。

燕巢，無論是在河谷或泥岩惡地的邊坡旁到處都是芭樂園，彷彿來到芭樂的世界。

而區內的泥火山看似寸草不生的惡地，但其中富含的微量元素，被雨水沖到耕地堆積，燕巢芭樂就是吸收這些豐富的礦物質長大，才有如此「酸甘甜」的獨特滋味。

不過照顧芭樂一點也不簡單，其他水果套一層紙袋防護就夠了，芭樂得裹上兩層，第一層用保麗龍網包覆，用以保護果皮不受外力損傷；第二層塑膠套則為了預防果蠅叮咬。

當果實健康長大，到了收穫的季節，果農必須趕在早上五點多時，趁早到芭樂園去採收。在半暗半明中，成熟度剛好的芭樂，會呈現出與眾不同的白暈光芒，採收這些好像有螢光的芭樂準沒錯，不會摘到還不夠熟、甜度不足又太硬的芭樂。

### 挑選方式



#### 外觀

- 1.外皮粗糙，越呈現凹凸  
2.表皮呈現淡綠色至金黃色。  
不平的果實品質較佳。



拿起來有沉重感。

### 保存方式



常溫保存  
可保存2-3天。



冷藏保存  
可保存約2週。  
用塑膠袋裝，袋口不繫死以維持透氣。

9/29	週一	個人 (g)	9/30	週二	個人 (g)	10/1	週三	個人 (g)	10/2	週四	個人 (g)	10/3	週五	個人 (g)
主食	主食			主食			地瓜飯 履歷糙米 TAP地瓜小丁	60 10 10	翡翠炒飯 履歷白米 Q青江菜小丁 Q金針菇段 Q香菇小丁 TAP紅蘿蔔小丁	60 10 10 10 5 5	主食		紫米飯 履歷糙米 紫米	60 10 5
主菜	主菜			主菜			蔥爆魚片 CAS水鯊魚片 蔥段	100	三杯雞 CAS去皮清肉切丁 Q杏鮑菇中丁 油豆腐丁-非基改 九層塔 薑	70 20 20	主菜		烤豬排 CAS里肌肉排	75
副菜	副菜			副菜			日式蒸蛋 CAS盒蛋 Q香菇片	40 5	南瓜炒花椰 CAS青花菜 Q南瓜中丁-帶皮	80 20	副菜		蒜香茄子段 Q茄子 (切7cm,一人兩段)	80
青菜	青菜			青菜			TAP青江菜 玉米豆腐湯 CAS玉米粒 Q香菇小丁	85 20 15 5	有機小白菜 蘿蔔排骨湯 Q白蘿蔔中丁 CAS中排肉 薑絲	85 35	青菜		TAP空心菜 義式蔬菜湯 Q番茄 Q洋蔥絲 Q高麗菜絲 TAP紅蘿蔔絲 番茄醬,義式香料	85 10 10 10 5
湯品	湯品													
附	附			附			水果 Q水果		附			附		附
10/6 週一	個人 (g)	10/7 週二	個人 (g)	10/8 週三	個人 (g)	10/9 週四		10/10 週五				10/10 週五		個人 (g)
主食	主食	什錦烏龍麵 Q高麗菜絲 TAP紅蘿蔔絲 Q洋蔥絲 CAS肉絲 Q香菇絲	烏龍麵-熟(小) 15 10 10 10 5	主食	燕麥飯 履歷糙米 燕麥	60 10 10	薏仁飯 履歷白米 履歷糙米 小薏仁	60 10 10	主食					
主菜	主菜	滷雞腿	CAS雞腿D5	120	主菜	薑汁燒肉	CAS肉片 Q洋蔥絲 Q木耳絲 TAP紅蘿蔔絲 薑	70 20 10 8	主菜	鮮燴魚丁 CAS水鯊魚丁 Q洋蔥片 TAP紅蘿蔔片 Q大黃瓜中丁	90 20 15 10	主菜		
副菜	副菜	柴魚蘿蔔海帶 TAP白蘿蔔中丁 海帶結 TAP紅蘿蔔中丁 柴魚片	40 30 10	副菜	鮮燴豆腐 薄豆腐小丁-非基改 Q木耳片 Q金針菇段 TAP毛豆仁 蔥花	65 10 10 3	副菜	洋芋三色 TAP洋芋小丁 豆干丁-非基改 TAP毛豆仁 TAP紅蘿蔔小丁	35 25 10 10	副菜				
青菜	青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85	青菜	TAP福山萵苣	TAP福山萵苣段	85	青菜	有機白松菜	有機白松菜	青菜		
湯品	湯品	南瓜濃湯 Q南瓜小丁-去皮 Q洋蔥小丁 CAS盒蛋 TAP紅蘿蔔小丁	20 10 5 5	湯品	蓮藕銀耳紅棗 甜湯 紅棗(無籽) 桂圓 白木耳(乾) 二砂	10 5 5 3	湯品	豆腐羹 薄豆腐切絲-非基改 Q蚵白菜段 CAS盒蛋	20 10 10	湯品				
附	附			附			水果 Q水果		附			附		

10/13 週一			個人(g)	10/14 週二			個人(g)	10/15 週三			個人(g)	10/16 週四			個人(g)	10/17 週五			
主食	胚芽飯	履歷白米	60	主食	糙米飯	履歷白米	60	主食	薏仁飯	有機米	60	主食	義大利麵	螺旋麵	50	主食	紫米飯	履歷白米	60
		胚芽米	10			履歷糙米	20			履歷糙米	10		Q洋蔥中丁	15			履歷糙米	10	
主菜	香菇蒸肉餅	CAS絞肉	70	主菜	和風雞丁	CAS去皮清肉切丁	70	主菜	京都肉塊	CAS肉角	70	主菜	烤雞腿排	CAS雞腿排T55	120	主菜	油腐乳肉	CAS肉角	70
		CAS盒蛋	15		Q洋芋中丁	25		Q洋芋中丁	35		TAP紅蘿蔔片			油豆腐丁-非基改	25				
副菜	Q香菇小丁	10	副菜		TAP紅蘿蔔片	10	副菜		番茄醬		副菜		Q香菇片	5	副菜	TAP紅蘿蔔中丁	10		
									烏醋										
青菜	彩椒花椰	CAS青花菜	80	青菜	元氣蒸蛋	CAS盒蛋	40	副菜	芽菜雞絲	Q綠豆芽	40	副菜	南瓜花椰菜	CAS青花菜	65	副菜	木須白菜	Q大白菜片	70
		Q紅椒絲	5			TAP毛豆仁	5			Q洋蔥絲	10			TAP紅蘿蔔絲	10		Q木耳絲	10	
湯品	Q黃椒絲	5	湯品		TAP紅蘿蔔小丁	5		CAS去皮清肉	20	湯品		TAP紅蘿蔔中丁	5	TAP紅蘿蔔絲	10				
								Q木耳絲	5										
附	青菜	有機味美菜	85	青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85	青菜	TAP油菜	TAP油菜段	85	青菜	有機青松菜	有機青松菜	85	青菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜段	85
	味噌豆腐海	薄豆腐切絲-非基改	20		竹筍排骨湯	Q生筍片	25		金針白菜湯	Q大白菜絲	20		紅蘿牛蒡湯	Q牛蒡絲	15		番茄海結湯	海帶結	18
湯品	芽魚湯	CAS水鯊魚丁	20	湯品		CAS中排肉	15	湯品		Q金針菇段	10	湯品		TAP紅蘿蔔絲	10	湯品	Q番茄	10	
	海帶芽(乾)	0.1					TAP紅蘿蔔絲	5					薑						
附			附			附			附			附			附			個人(g)	
10/20 週一			個人(g)	10/21 週二			個人(g)	10/22 週三			個人(g)	10/23 週四			個人(g)	10/24 週五			個人(g)
主食	糙米飯	履歷白米	60	主食	雜糧飯	履歷白米	60	主食	南瓜飯	有機米	60	主食	肉絲蛋炒飯	履歷白米	60	主食			
		履歷糙米	20			履歷糙米	10			履歷糙米	10				履歷糙米	10			
主菜	台式打拋豬	CAS絞肉	70	主菜	鹹水雞	CAS去皮清肉切丁	70	主菜	洋蔥豬柳	CAS肉柳	70	主菜	番茄燒雞排	CAS雞腿排T55	120	主菜			
		Q洋蔥小丁	20			Q白蘿蔔中丁	15			Q洋蔥絲	20				Q番茄	5			
副菜	Q番茄	10	副菜		Q小黃瓜片	15	副菜		TAP紅蘿蔔絲	10			番茄醬						
	Q豆薯小丁	10			TAP紅蘿蔔片	10			Q木耳絲	8									
副菜	九層塔																		
青菜	香菇蒸蛋	CAS盒蛋	40	青菜	家常油腐	TAP高麗菜片	30	青菜	什錦蔬菜豆干	豆干片-非基改	30	青菜	洋芋炒雙椒	TAP洋芋中丁	60	青菜	牛奶	牛奶	個人(g)
		Q香菇片	5			油豆腐丁-非基改	30			Q高麗菜絲	30				Q紅椒中丁	10			
湯品	海帶芽(乾)	0.1	副菜			TAP紅蘿蔔片	10	青菜		Q洋蔥絲	10	青菜			Q青椒中丁	10	副菜		
						Q木耳片	10			TAP紅蘿蔔絲	10								
青菜	有機小白菜	有機小白菜	85	青菜	有機小松菜	有機小松菜	85	青菜	TAP空心菜	TAP空心菜段	85	青菜	有機山菠菜	有機山菠菜	85	青菜			
	芋頭西米露	Q芋頭小丁	15		三菇湯	Q杏鮑菇絲	15		黃芽海帶湯	Q黃豆芽	15		羅宋湯	Q番茄	10				
湯品	西谷米	6	湯品			有機金針菇(北農)	10	湯品		海帶芽(乾)	0.2	湯品			TAP紅蘿蔔中丁	10	湯品		
						Q香菇片	5			薑絲					Q高麗菜絲	10			
附			附			附			附			附			附			個人(g)	

10/27 週一			個人 (g)	10/28 週二			個人 (g)	10/29 週三			個人 (g)	10/30 週四			個人 (g)	10/31 週五			個人 (g)
主食	胚芽飯	履歷白米	60	主食	薏仁飯	履歷白米	60	主食	糙米飯	有機米	60	主食	炸醬麵	意麵-熟	100	主食	紫米飯	履歷白米	60
		胚芽米	10			履歷糙米	10		糙米	履歷糙米	20		<現場切絲>	Q小黃瓜	15			履歷糙米	10
主菜	咖哩炸豬排 (雞蛋裹粉)	CAS里肌肉排	75	主菜	玉米雞丁	CAS去皮清肉切丁	70	主菜	豆鼓青椒炒肉片	CAS肉片	70	主菜	Q青椒片	15	主菜	壽喜肉片	CAS肉片	70	
		CAS盒蛋	10			Q洋芋中丁	20			Q青椒片			Q洋蔥片	10		Q洋蔥絲	15		
副菜	咖哩粉	CAS玉米粒	10	副菜	CAS玉米粒	10	副菜	TAP紅蘿蔔片	TAP紅蘿蔔片	10	豆鼓	10	Q金針菇段	10					
		Q洋蔥片	10												TAP紅蘿蔔絲	10			
青菜	紅蘿高麗	TAP高麗菜片	70	副菜	照燒甜條	TAP甜不辣條	45	副菜	酸甜三彩	Q白蘿蔔小丁	40	副菜	銀芽炒木耳	有機綠豆芽	55	副菜	日式炒牛蒡	Q牛蒡絲	50
		TAP紅蘿蔔絲	5			Q小黃瓜片	15			TAP紅蘿蔔小丁	20		Q木耳絲	15	TAP紅蘿蔔絲	10			
湯品	Q木耳絲	5				Q洋蔥片	20			Q小黃瓜小丁	25		TAP紅蘿蔔絲	10	白芝麻				
附	有機油江菜	有機油江菜	85	青菜	有機青松菜	有機青松菜	85	青菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜段	85	青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85	青菜	TAP青江菜	TAP青江菜段	85
附	薑片冬瓜湯	Q冬瓜片	30	湯品	魚片粉絲湯	CAS水鯊魚片	20	湯品	玉米濃湯	CAS玉米粒	15	湯品	蔥末海芽湯	海帶芽(乾)	0.1	湯品	番茄玉米湯	Q番茄	15
		薑片				冬粉	8			Q洋芋小丁	10		Q白蘿蔔小丁	15		CAS玉米粒	CAS玉米粒	15	
						香菜	0.1			Q洋蔥小丁	5		青蔥						
附				附				附	水果	Q水果		附			附	優酪乳	優酪乳		



# 臺北市立文山特殊教育學校



## 114年10月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果/ 鮮奶	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	奶類	熱量
1	三	地瓜飯	黃瓜炒豆干	日式蒸蛋	TAP青江菜	玉米豆腐湯	水果	3.9	3.8	1	2.5	1		755.5
2	四	翡翠炒飯	塔香麵腸	南瓜炒花椰	有機小白菜	蘿蔔湯		3.7	2.7	2.5	2.3			627.5
3	五	紫米飯	薑絲冬瓜	豆瓣茄子段	TAP空心菜	義式蔬菜湯	履歷 豆奶	3.8	2.9	2	2.8			659.5
7	二	什錦烏龍麵	咖哩洋芋	蘿蔔海帶煮	有機黑葉白菜	南瓜濃湯		2.6	2.2	2.2	2.8			528
8	三	燕麥飯	薑汁燒豆包	鮮燴豆腐	TAP福山萐苣	蓮藕銀耳紅棗甜湯	水果	4.1	2.9	1.7	2.3	1		710.5
9	四	薏仁飯	西芹油腐	洋芋三色	有機白松菜	豆腐羹	優酪 乳	4.4	3.8	1.5	2.4		0.5	813.5
13	一	胚芽飯	香菇蒸餅	彩椒花椰	有機味美菜	味噌豆腐海芽湯		3.5	3.1	1.9	2.4			633
14	二	糙米飯	和風洋芋	元氣蒸蛋	有機荷葉白菜	竹筍湯		4.3	3.4	1.3	2.8			714.5
15	三	薏仁飯	京都豆干	芽菜三絲	TAP油菜	金針白菜湯	水果	4.4	2.7	1.9	2.5	1		730.5
16	四	義大利麵	荷包蛋	南瓜花椰菜	有機青松菜	紅蘿牛蒡湯		2.9	2.2	2.1	2.4			528.5
17	五	紫米飯	滷油腐	木須白菜	TAP蚵白菜	番茄海結湯	牛奶	3.8	2.5	2.1	2.5		0.8	738.5
20	一	糙米飯	台式打拋干丁	香菇蒸蛋	有機小白菜	芋頭西米露		4.8	2.7	1.2	2.3			672
21	二	雜糧飯	番茄豆包	家常油腐	有機小松菜	三菇湯		4	2.9	2.1	2.3			653.5
22	三	南瓜飯	洋蔥素雞	什錦蔬菜豆干	TAP空心菜	黃芽海帶湯	水果	3.6	2.8	1.9	2.5	1		682
23	四	蛋炒飯	炒三蔬	洋芋炒雙椒	有機山菠菜	羅宋湯	履歷 豆奶	4.2	3.1	1.6	3			701.5
27	一	胚芽飯	鮮蔬豆干	紅蘿高麗	有機油江菜	薑片冬瓜湯		3.5	2.3	2	2.1			562
28	二	薏仁飯	紅燒豆包	三色干丁	有機青松菜	粉絲湯		5.5	2.9	1.3	3			770
29	三	糙米飯	三色干丁	酸甜三彩	TAP蚵白菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.1	2.1	2.4	1		679
30	四	炸醬麵	芋頭素雞	銀芽炒木耳	有機荷葉白菜	海芽湯		2.3	2.9	2.1	3.2			575
31	五	紫米飯	壽喜干片	日式炒牛蒡	TAP青江菜	番茄玉米湯	優酪 乳	3.9	2	2	2.4		0.5	656