



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
2	五	糙米飯	鹽水雞	脆炒豆薯	TAP蚵白菜	青菜豆腐湯	豆奶	蔬菜拉麵	烤地瓜+鮮奶
5	一	薏仁飯	紅燒獅子頭	花椰菇蒸蛋	有機福山萵苣	綠豆薏仁湯		香菇粉絲湯	奶油烤玉米
6	二	地瓜飯	雙椒炒嫩雞	豆包炒三絲	有機小白菜	羅宋湯	水果	蔬菜肉絲豆腐粥	通心粉濃湯
7	三	糙米飯	茄汁魚片	香菇烤麩	TAP油菜	山藥排骨湯		慶生蛋糕	蛋餅
8	四	翡翠炒飯	烤雞腿	肉醬馬鈴薯	有機山萵苣	黃芽木耳湯	牛奶	肉絲麵線羹	叉燒包+優酪乳
9	五	紫米雜糧飯	京醬肉絲	日式炒牛蒡	TAP青江菜	豆腐味噌湯		清粥小菜	薑汁地瓜湯
12	一	胚芽飯	椰香咖哩雞	脆炒黃瓜甜不辣	有機荷葉白菜	南瓜洋蔥湯		大滷麵	豆沙包+豆漿
13	二	白醬義大利麵	味噌烤魚片	玉米肉末	有機高麗菜	豐富蔬菜湯	水果	咖哩南瓜肉絲麵	起酥麵包
14	三	小米藜麥飯	薑汁豬肉燒	豆干炒芽菜	TAP福山萵苣	大滷湯		饅頭夾肉片	蔥香蛋炒飯
15	四	紅豆飯	烤雞腿排	鮮菇繪青花	有機菠菜	玉米排骨湯	優酪乳	魚片鮮蔬粥	水煮蛋+果汁
16	五	地瓜飯	梅干扣肉	薑絲南瓜	TAP蚵白菜	柴香蘿蔔關東煮湯		蘿蔔糕+蔬菜蛋花湯	菠蘿麵包
19	一	鳳梨肉絲蛋炒飯	豆豉蒸魚	彩椒花椰	有機A菜	薑汁地瓜湯		玉米雞肉粥	魚片羹
20	二	紫米燕麥飯	炸雞腿排	酸甜三彩	有機青江菜	冬瓜薏米排骨湯	水果	味噌拉麵	香蔥麵包
21	三	糙米飯	小黃瓜燒肉	塔香海茸	TAP福山萵苣	紅棗香菇雞湯		丸子冬粉湯	水餃+海芽湯
22	四	南瓜飯	親子丼	培根炒高麗菜	有機黑葉白菜	蘿蔔味噌粉絲湯	豆奶	三色豆炒飯	紅豆麥片甜湯
23	五	糙米飯	台式打拋豬	田園什錦	TAP油菜	玉米濃湯		小饅頭+青菜蛋花湯	小餐包+鮮乳

【認識洋香瓜】

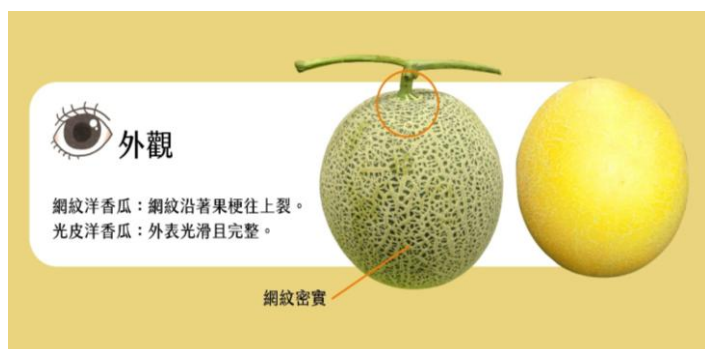
洋香瓜產量最多的地方在臺南市。

洋香瓜對氣溫和濕度很敏感，高溫潮濕時容易生病，太冷會讓植株停止生長或受傷，多雨會發育不良。雖然溫差大能促進果實累積糖分、提升甜度，但是農民要趕緊在溫度太高時，掀開塑膠布降溫，又要在太冷時蓋布保暖，稍有疏忽，就會讓洋香瓜發育不良。

此外，濕度會影響洋香瓜果肉的甜度，降水量太多、濕度太高，都會降低果肉甜度，因此農民會避開颱風季，等雨季過後才開始種植，主要可分為秋作、秋冬作及春作三期種植，溫室可於夏季種植耐溫品種。



洋香瓜的營養元素之中，以維生素C、維生素A及膳食纖維含量較多。其中，橙肉洋香瓜富含β-胡蘿蔔素，以橙肉洋香瓜為例，每100公克果肉含有1345微克(ug)β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素可以轉化成維生素A，有助於預防或改善眼部疾病。



臺北市立文山特殊教育學校

115年01月份營養午餐菜單

豬肉食材產地：台灣



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量
份														仟卡
2	五	糙米飯	鹽水雞	脆炒豆薯	TAP蚵白菜	青菜豆腐湯	豆奶	4.5	3.6	1.5	2.3			726.0
5	一	薏仁飯	紅燒獅子頭	花椰菇蒸蛋	有機福山萵苣	綠豆薏仁湯		5.7	3.0	1.7	2.6			783.5
6	二	地瓜飯	雙椒炒嫩雞	豆包炒三絲	有機小白菜	羅宋湯	水果	4.0	3.7	2.2	2.4	1.0		780.5
7	三	糙米飯	茄汁魚片	香菇烤麩	TAP油菜	山藥排骨湯		4.3	4.2	1.5	2.5			766.0
8	四	翡翠炒飯	烤雞腿	肉醬馬鈴薯	有機山萵苣	黃芽木耳湯	牛奶	4.1	2.4	2.0	2.8		0.8	763.0
9	五	紫米雜糧飯	京醬肉絲	日式炒牛蒡	TAP青江菜	豆腐味噌湯		4.5	2.4	2.1	2.2			646.5
12	一	胚芽飯	椰香咖哩雞	脆炒黃瓜甜不辣	有機荷葉白菜	南瓜洋蔥湯		5.5	2.7	2.0	2.5			750.0
13	二	白醬義大利麵	味噌烤魚片	玉米肉末	有機高麗菜	豐富蔬菜湯	水果	0.4	3.1	2.2	2.9	1.0		506.0
14	三	小米藜麥飯	薑汁豬肉燒	豆干炒芽菜	TAP福山萵苣	大滷湯		4.0	3.2	2.0	2.3			673.5
15	四	紅豆飯	烤雞腿排	鮮菇繪青花	有機菠菜	玉米排骨湯	優酪乳	4.7	2.4	1.9	2.4		0.5	739.5
16	五	地瓜飯	梅干扣肉	薑絲南瓜	TAP蚵白菜	柴香蘿蔔關東煮湯		4.8	2.4	1.3	2.3			652.0
19	一	鳳梨肉絲蛋炒飯	豆豉蒸魚	彩椒花椰	有機A菜	薑汁地瓜湯		3.7	3.6	2.1	2.7			703.0
20	二	紫米燕麥飯	炸雞腿排	酸甜三彩	有機青江菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果	4.8	2.4	2.1	2.4	1.0		736.5
21	三	糙米飯	小黃瓜燒肉	塔香海茸	TAP福山萵苣	紅棗香菇雞湯		4.0	3.2	1.9	2.6			684.5
22	四	南瓜飯	親子丼	培根炒高麗菜	有機黑葉白菜	蘿蔔味噌粉絲湯	豆奶	4.6	3.8	2.2	2.3			765.5
23	五	糙米飯	台式打拋豬	田園什錦	TAP油菜	玉米濃湯		4.0	2.8	1.9	2.4			645.5

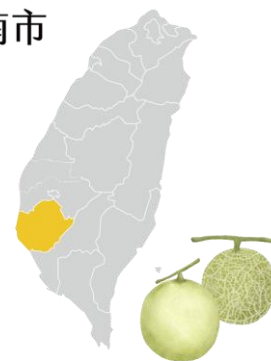
【認識洋香瓜】

洋香瓜產量最多的地方在臺南市。

洋香瓜對氣溫和濕度很敏感，高溫潮濕時容易生病，太冷會讓植株停止生長或受傷，多雨會發育不良。雖然溫差大能促進果實累積糖分、提升甜度，但是農民要趕緊在溫度太高時，掀開塑膠布降溫，又要在太冷時蓋布保暖，稍有疏忽，就會讓洋香瓜發育不良。

此外，濕度會影響洋香瓜果肉的甜度，降水量太多、濕度太高，都會降低果肉甜度，因此農民會避開颱風季，等雨季過後才開始種植，主要可分為秋作、秋冬作及春作三期種植，溫室可於夏季種植耐溫品種。

臺南市



洋香瓜的營養元素之中，以維生素C、維生素A及膳食纖維含量較多。其中，橙肉洋香瓜富含β-胡蘿蔔素，以橙肉洋香瓜為例，每100公克果肉含有1345微克(ug)β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素可以轉化成維生素A，有助於預防或改善眼部疾病。



12/29	週一				個人 (g)	六大類	12/30	週二				個人 (g)	六大類	12/31	週三				個人 (g)	六大類	1/1	週四				個人 (g)	六大類	1/2	週五				個人 (g)	六大類
主 食							主 食							主 食							主 食							主 食	糙米飯		履歷白米	60	全	
																													履歷糙米			20	全	
主 菜							主 菜							主 菜							主 菜							主 菜	鹽水雞	CAS去皮清肉切丁	70	豆		
																													Q白蘿蔔中丁	15	菜			
副 菜							副 菜							副 菜							副 菜							副 菜	脆炒豆薯	Q豆薯粗絲	50	全		
																													TAP紅蘿蔔絲	10	菜			
青 菜							青 菜							青 菜							青 菜							青 菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜2cm段	90	菜		
																													青菜豆腐湯	薄豆腐切絲-非基改	20	豆		
湯 品							湯 品							湯 品							湯 品							湯 品	TAP小白菜2cm段	10	菜			
附					0 0 0		附					0 0 0		附					0 0 0		附					0 0 0		附	豆奶	履歷豆奶	80			
																															105 70			
和							和							和							和							和						
1/5	週一				個人 (g)	六大類	1/6	週二				個人 (g)	六大類	1/7	週三				個人 (g)	六大類	1/8	週四				個人 (g)	六大類	1/9	週五				個人 (g)	六大類
主 食	薏仁飯	履歷白米	60	全			主 食	地瓜飯	履歷白米	60	全			主 食	糙米飯	有機米	60	全			主 食	翡翠炒飯	履歷白米	60	全			主 食	紫米雜糧飯	履歷白米	60	全		
		履歷糙米	10	全					履歷糙米	10	全					履歷糙米	20	全					履歷糙米	10	全									
主 菜	紅燒獅子頭	CAS絞肉	75	豆			主 菜	雙椒炒嫩雞	CAS去皮清肉切丁	80	豆			主 菜	茄汁魚片	CAS水鯊魚片	100	豆			主 菜	烤雞腿	CAS雞腿D5	120	豆			主 菜	京醬肉絲	CAS肉絲	75	豆		
		Q大白菜絲	25	菜					Q杏鮑菇(原件)	15	菜					Q番茄	5	菜					*一人一支				Q洋蔥絲			20	菜			
副 菜	花椰菇菇蒸蛋	CAS盒蛋	45	豆			副 菜	豆包炒三絲	有機綠豆芽	35	菜			副 菜	香菇烤麩	Q白蘿蔔中丁	40	菜			副 菜	肉醬馬鈴薯	TAP洋芋小丁	50	全			副 菜	日式炒牛蒡	Q牛蒡絲	50	菜		
		Q鴻喜菇(原件)	10	菜					豆包切4丁-非基改	30	豆					烤麩-切	25	豆					CAS絞肉	20	豆					TAP紅蘿蔔絲	20	菜		
湯 品	綠豆薏仁湯	綠豆	15	全			湯 品	羅宋湯	Q高麗菜絲	10	菜			湯 品	山藥排骨湯	Q山藥中丁	20	全			湯 品	黃芽木耳湯	Q黃豆芽	18	菜			湯 品	豆腐味噌湯	薄豆腐切絲-非基改	20	豆		
		小薏仁	10	全					Q洋芋中丁	10	全					CAS中排肉	20	豆					Q木耳絲	10	菜					海帶芽(乾)	2	菜		
附					90 125 70		附					90 115 100		附					80 110 80		附					110 120 100		附				90 105 70		
																													牛奶					
和							和							和							和							和						

1/12	週一					週二					週三					週四					週五					週六				
1/12			個人 (g)	六大類	1/13			個人 (g)	六大類	1/14			個人 (g)	六大類	1/15			個人 (g)	六大類	1/16			個人 (g)	六大類						
主 食	胚芽飯	腰歷白米	60	全	主 食	白醬義大利麵	義大利麵	50	主 食	小米藜麥飯	有機米	50	全	主 食	紅豆飯	腰歷白米	60	全	主 食	地瓜飯	腰歷白米	60	全							
		腰歷糙米	10	全		CAS青花菜	20	菜			腰歷糙米	10	全			腰歷糙米	20	全												
		胚芽米	20	全		*青花菜(川燙最後擺放)	Q洋蔥小丁	15			菜	小米	10			全	紅豆	15			全	TAP地瓜小丁	10	全						
						有機杏鮑菇(北農)	15	菜			紅藜麥	10	全																	
						TAP紅蘿蔔小丁	10	菜																						
						牛奶																								
						起司/起司粉																								
主 菜	椰香咖哩雞	CAS去皮清肉切丁	80	豆	主 菜	味噌烤魚片	CAS水鯊魚片	80	豆	薑汁豬肉燒 (切塊川燙放上) (川燙擺底) (切絲川燙放上)	CAS肉片	75	豆	主 菜	烤雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	豆	主 菜	梅干扣肉	CAS肉角	75	豆							
		Q洋芋中丁	20	全			Q洋蔥片	10	菜		Q番茄	20	菜			百頁豆腐-非基改	20	豆												
		Q洋蔥中丁	15	菜			味噌				Q高麗菜片	10	菜			梅乾菜	10	菜												
		TAP紅蘿蔔中丁	10	菜					Q小黃瓜		10	菜																		
	咖喱粉、椰漿									薑	5																			
副 菜	脆炒黃瓜甜不辣	TAP大黃瓜片	45	菜	副 菜	玉米肉末	CAS玉米粒	30	全豆	豆干炒芽菜 清炒	豆干片-非基改	40	豆	副 菜	鮮菇繪青花	CAS青花菜	70	菜	副 菜	薑絲南瓜	TAP南瓜大丁-帶皮	80	全							
		TAP甜不辣條	25	全			CAS絞肉	30	菜		Q非菜2cm段	15	菜			Q金針菇(原件)	10	菜			薑絲									
		Q木耳片	10	菜			TAP紅蘿蔔小丁	15	菜		Q黃豆芽	10	菜			TAP紅蘿蔔大丁	5	菜												
		TAP紅蘿蔔片	10	菜			蒜/蔥花	5	菜		TAP紅蘿蔔片	10	菜																	
											蔥段	5	菜																	
青 菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	95	菜	青 菜	有機高麗菜	有機高麗菜	95	菜	青 菜	TAP福山萵苣	TAP福山萵苣2cm段	90	菜	青 菜	有機菠菜	有機菠菜	95	菜	青 菜	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜2cm段	90	菜						
湯 品	南瓜洋蔥湯	Q南瓜中丁-帶皮	25	全	湯 品	豐富蔬菜湯	Q高麗菜2cm段	20	菜	大滷湯	Q大白菜片	15	菜	湯 品	玉米排骨湯 (1塊/人)	CAS中排骨龍骨	30	豆	湯 品	柴香蘿蔔關東煮湯	Q白蘿蔔大丁	20	菜							
		Q洋芋小丁	15	全			Q番茄	10	菜		Q木耳絲	5	菜			Q玉米段1.5cm	20	全			CAS米血糕	5	全							
		Q洋蔥中丁	10	菜			Q金針菇(原件)	5	菜		TAP紅蘿蔔絲	5	菜			TAP紅蘿蔔大丁	5	菜			海帶結	5	菜							
							TAP紅蘿蔔小丁 (雞胸骨)	5	菜		CAS盒蛋	5	豆			薑片					Q高麗菜片	5	菜							
附		90	125	附	水果	水果	110	附		80	120	附	優酪乳	優酪乳(無糖)	95	附														
		90	90			80	105			80																				
和				和	和				和	和				和	和				和	和										
1/19	週一					週二					週三					週四					週五					週六				
1/19			個人 (g)	六大類	1/20			個人 (g)	六大類	1/21			個人 (g)	六大類	1/22			個人 (g)	六大類	1/23			個人 (g)	六大類						
主 食	鳳梨肉絲蛋炒飯	腰歷白米	50	全	主 食	紫米蒸麥飯	腰歷白米	60	全	糙米飯	有機米	60	全	主 食	南瓜飯	有機米	60	全	主 食	糙米飯	腰歷白米	60	全							
		腰歷糙米	10	全			腰歷糙米	10	全		腰歷糙米	20	全			腰歷糙米	10	全												
		CAS肉絲	20	豆			紫米	10	全		腰歷糙米	20	全			Q南瓜小丁-去皮	20	全												
		CAS盒蛋	10	豆			燕麥	10	全																					
		Q洋蔥小丁	15	菜																										
		鳳梨罐頭	10	菜																										
主 菜	豆豉蒸魚	CAS水鯊魚片	100	豆	主 菜	炸雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	豆	小黃瓜燒肉	CAS肉片	75	豆	主 菜	親子丼	CAS去皮清肉切丁	75	豆	主 菜	台式打拋豬	CAS絞肉	75	豆							
		薑絲	5	菜			Q洋蔥中丁	10	菜		Q小黃瓜片	30	菜			CAS盒蛋	20	豆			Q豆薯小丁	10	全							
		豆豉							Q木耳片		5	菜	Q洋蔥絲			10	菜	Q洋蔥小丁			10	菜								
									薑絲			菜	Q香菇(原件)			10	菜	Q番茄			10	菜								
														(到校粗條狀)	TAP菠菜2cm段	5	菜		九層塔	10	菜									
副 菜	彩椒花椰	CAS青花菜	80	菜	副 菜	酸甜三彩	TAP白蘿蔔小丁	40	菜	塔香海耳 (三杯做法)	海耳切片	60	菜	副 菜	培根炒高麗菜	TAP高麗菜片	75	菜	副 菜	田園什錦	Q大黃瓜片	50	豆							
		Q紅椒絲	5	菜			TAP紅蘿蔔小丁	20	菜		麵腸切片	20	豆			CAS培根	5	豆			豆干片-非基改	20	豆							
		Q黃椒絲	5	菜			Q小黃瓜小丁	15	菜		九層塔		菜			蔥/蒜					Q木耳片	10	菜							
									麻油									CAS玉米粒			10	全								
																			TAP紅蘿蔔片	5	菜									
青 菜	有機A菜	有機A菜	95	菜	青 菜	有機青江菜	有機青江菜	95	菜	青 菜	TAP福山萵苣	TAP福山萵苣2cm段	90	菜	青 菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	95	菜	青 菜	TAP油菜	TAP油菜2cm段	90	菜						
湯 品	薑汁地瓜湯	TAP地瓜中丁	25	全	湯 品	冬瓜薏米排骨湯	Q冬瓜大丁	30	菜	紅棗香菇雞湯	CAS骨髓丁	30	豆	湯 品	蘿蔔味噌粉絲湯	Q白蘿蔔絲	20	菜	湯 品	玉米濃湯	玉米罐罐頭	15	全							
		Q芋頭中丁	15	全			小蔥仁	5	全		Q香菇(原件)	8	菜			冬粉	5	全			Q洋芋小丁	10	全							
		薑					薑				紅棗(無籽)	5				味噌					CAS盒蛋	8	豆							
		糖					CAS中排骨龍骨	30	豆		雞胸骨										Q洋蔥小丁	5	菜							
																			TAP紅蘿蔔小丁	5	菜									
附		115	105	附	水果	水果	90	附		80	110	附	豆奶	豆奶	100	附														
		90	75			80	80																							

12/29	週一			個人 (g)	12/30	週二			個人 (g)	12/31	週三			個人 (g)	1/1	週四			個人 (g)	1/2	週五			個人 (g)
上午 點心					上午 點心					上午 點心					上午 點心				上午 點心		蔬菜拉麵	拉麵	40	
																							高麗菜	10
																							紅蘿蔔	5
下午 點心					下午 點心					下午 點心					下午 點心				下午 點心		烤地瓜+鮮奶	烤地瓜	1p	
																							鮮奶	1罐
1/5	週一			個人 (g)	1/6	週二			個人 (g)	1/7	週三			個人 (g)	1/8	週四			個人 (g)	1/9	週五			個人 (g)
上午 點心	香菇粉絲湯	冬粉	15	上午 點心	蔬菜肉絲豆腐粥	豆腐	20	上午 點心	慶生蛋糕	慶生蛋糕	2p	肉絲麵線羹	白麵線	30	上午 點心	肉絲麵線羹	白麵線	30	上午 點心	清粥小菜	白米	25		
		高麗菜絲	15			大白菜絲	15						生筍絲	15			高麗菜	20						
		紅蘿蔔絲	5			肉絲	10						肉絲	10			雞蛋	15						
		香菇絲	5											紅蘿蔔			5							
		絞肉	5																					
下午 點心	奶油烤玉米	玉米(4公分)	1個/人	下午 點心	通心粉濃湯	通心麵	20	下午 點心	蛋餅	蛋餅皮	35	叉燒包+優酪乳	小叉燒包	32	下午 點心	叉燒包+優酪乳	小叉燒包	32	下午 點心	薑汁地瓜湯	地瓜	40		
		奶油				馬鈴薯	15						雞蛋	30			優酪乳	125			薑片			
						洋蔥	6																	
						玉米粒	5																	
						鮮乳	20																	
1/12	週一			個人 (g)	1/13	週二			個人 (g)	1/14	週三			個人 (g)	1/15	週四			個人 (g)	1/16	週五			個人 (g)
上午 點心	大滷麵	白乾麵	60	上午 點心	咖哩南瓜肉絲麵	南瓜	10	上午 點心	饅頭夾肉片	白小饅頭	20	上午 點心	魚片鮮蔬粥	魚片	30	上午 點心	魚片鮮蔬粥	魚片	30	上午 點心	蘿蔔糕+蔬菜 蛋花湯	蘿蔔糕	50	
		大白菜粗絲	15			CAS肉絲	10			肉片	20			白米	25			小白菜	20					
		雞蛋	10			白乾麵	20							蚵白菜	10			蛋	10					
		木耳絲	10			紅蘿蔔絲	10																	
		紅蘿蔔絲	5																					
下午 點心	豆沙包+豆漿	小豆沙包	30	下午 點心	起酥麵包	起酥麵包	50	下午 點心	蔥香蛋炒飯	白米	35	下午 點心	水煮蛋+果汁	雞蛋	1顆	下午 點心	水煮蛋+果汁	雞蛋	1顆	下午 點心	菠蘿麵包	菠蘿麵包	70	
		豆漿	2罐				雞蛋			20	果汁			160										
										青蔥														
1/19	週一			個人 (g)	1/20	週二			個人 (g)	1/21	週三			個人 (g)	1/22	週四			個人 (g)	1/23	週五			個人 (g)
上午 點心	玉米雞肉粥	白米	25	上午 點心	味噌拉麵	拉麵	60	上午 點心	丸子冬粉湯	冬粉	20	上午 點心	三色豆炒飯	白米	25	上午 點心	三色豆炒飯	白米	25	上午 點心	小饅頭+青菜 蛋花湯	白小饅頭	20	
		玉米粒	15			洋蔥	15			小貢丸	20			三色豆	20			蚵白菜	20					
		雞絞肉	10			味噌				紅蘿蔔絲	5							雞蛋	10					
下午 點心	魚片羹	魚片	30	下午 點心	香蔥麵包	香蔥麵包	60	下午 點心	水餃+海芽湯	水餃(3顆)	72	下午 點心	紅豆麥片甜湯	紅豆	15	下午 點心	紅豆麥片甜湯	紅豆	15	下午 點心	小餐包+鮮乳	小餐包-奶油	25	
		大白菜	20				海帶芽(乾)			2				麥片	10				鮮乳			1罐		

臺北市立文山特殊教育學校



115年01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
2	五	糙米飯	鹽水雞	脆炒豆薯	TAP蚵白菜	青菜豆腐湯	豆奶	4.5	3.6	1.5	2.3			726
5	一	薏仁飯	紅燒豆腐球	花椰菇蒸蛋	有機福山萵苣	綠豆薏仁湯		5.7	3	1.7	2.6			783.5
6	二	地瓜飯	雙椒炒嫩素雞	豆包炒三絲	有機小白菜	羅宋湯	水果	4	3.7	2.2	2.4	1		780.5
7	三	糙米飯	茄汁豆包	香菇烤麩	TAP油菜	山藥湯		4.3	4.2	1.5	2.5			766
8	四	翡翠炒飯	烤時蔬	豆豆馬鈴薯	有機山萵苣	黃芽木耳湯	牛奶	4.1	2.4	2	2.8		0.8	763
9	五	紫米雜糧飯	京醬干絲	日式炒牛蒡	TAP青江菜	豆腐味噌湯		4.5	2.4	2.1	2.2			646.5
12	一	胚芽飯	椰香咖哩素雞	脆炒黃瓜素甜 不辣	有機荷葉白菜	南瓜洋蔥湯		5.5	2.7	2	2.5			750
13	二	白醬義大利 麵	味噌烤鮮蔬	玉米干丁	有機高麗菜	豐富蔬菜湯	水果	0.4	3.1	2.2	2.9	1		506
14	三	小米藜麥飯	薑汁鮮蔬燒	豆干炒芽菜	TAP福山萵苣	大滷湯		4	3.2	2	2.3			673.5
15	四	紅豆飯	香滷花干	鮮菇繪青花	有機菠菜	玉米湯	優酪 乳	4.7	2.4	1.9	2.4		0.5	739.5
16	五	地瓜飯	梅干豆包	薑絲南瓜	TAP蚵白菜	蘿蔔關東煮湯		4.8	2.4	1.3	2.3			652
19	一	鳳梨蛋炒飯	豆豉豆干	彩椒花椰	有機A菜	薑汁地瓜湯		3.7	3.6	2.1	2.7			703
20	二	紫米燕麥飯	炸豆腐	酸甜三彩	有機青江菜	冬瓜薏米湯	水果	4.8	2.4	2.1	2.4	1		736.5
21	三	糙米飯	小黃瓜素雞	塔香海茸	TAP福山萵苣	紅棗香菇湯		4	3.2	1.9	2.6			684.5
22	四	南瓜飯	親子丼	毛豆炒高麗菜	有機黑葉白菜	蘿蔔味噌粉絲湯	豆奶	4.6	3.8	2.2	2.3			765.5
23	五	糙米飯	台式打拋干丁	田園什錦	TAP油菜	玉米濃湯		4	2.8	1.9	2.4			645.5