

| 日期 | 星期 | 主食      | 主菜                        | 副菜                       | 青菜     | 湯                      | 水果 | 奶類 | 豆漿 | 全穀<br>雜糧<br>類<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉<br>類<br>(份) | 蔬菜<br>類<br>(份) | 奶類<br>(份) | 油脂<br>類<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 熱量<br>仟卡 |
|----|----|---------|---------------------------|--------------------------|--------|------------------------|----|----|----|----------------------|----------------------|----------------|-----------|----------------|----------------|----------|
| 30 | 三  | 薏仁飯     | 咖哩油片<br>(油片、鴻喜姑、紅蘿蔔)      | 哨子豆腐<br>(豆腐、紅蘿蔔、玉米、毛豆仁)  | 油菜     | 羅宋湯<br>(大白菜、番茄、紅蘿蔔)    | 水果 |    |    | 4.1                  | 3.0                  | 1.6            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 701.7    |
| 31 | 四  | 海苔飯     | 筍香燒素雞<br>(素雞、筍、紅蘿蔔、毛豆仁)   | 腐皮高麗<br>(高麗菜、木耳、角螺)      | 有機空心菜  | 薑絲黃瓜湯<br>(大黃瓜)         | 水果 |    |    | 4.0                  | 2.8                  | 2.2            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 691.3    |
| 1  | 五  | 芝麻飯     | 沙茶干片<br>(豆干、杏鮑菇、彩椒)       | 紅片黃瓜<br>(大黃瓜、紅蘿蔔)        | 青江菜    | 大滷湯<br>(豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔) | 水果 |    |    | 4.1                  | 2.4                  | 1.3            | 0.0       | 2.1            | 1.0            | 653.3    |
| 4  | 一  | 糙米飯     | 糖醋豆腸<br>(豆腸、馬鈴薯、紅椒)       | 清炒冬瓜<br>(冬瓜、紅蘿蔔、毛豆仁)     | 有機荷葉白菜 | 味噌油腐湯<br>(油豆腐、白蘿蔔)     | 水果 |    |    | 4.2                  | 3.0                  | 1.7            | 0.0       | 2.3            | 1.0            | 723.9    |
| 5  | 二  | 燕麥飯     | 南瓜燒豆腐<br>(豆腐、南瓜、杏鮑菇)      | 關東煮<br>(玉米、油豆腐、白蘿蔔)      | 有機空心菜  | 木須扁蒲湯<br>(扁蒲、木耳)       |    | 鮮奶 |    | 4.6                  | 2.5                  | 1.5            | 0.8       | 2.0            | 0.0            | 754.3    |
| 6  | 三  | 胚芽飯     | 花瓜素雞<br>(素雞、白蘿蔔、香菇)       | 泰式冬粉煲<br>(冬粉、高麗菜、紅蘿蔔)    | 地瓜葉    | 黃芽湯<br>(黃豆芽、紅蘿蔔)       | 水果 |    |    | 5.0                  | 2.6                  | 1.8            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 742.3    |
| 7  | 四  | 小米飯     | 椒鹽百頁<br>(百頁、地瓜)           | 咖哩洋芋<br>(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米粒) | 有機黑葉白菜 | 四喜甜湯<br>(綠豆、麥片、西谷米、涼圓) | 水果 |    |    | 4.8                  | 2.1                  | 1.1            | 0.0       | 2.5            | 1.0            | 695.8    |
| 8  | 五  | 鐵板麵     | 醬燒豆干                      | 小芋泥包                     | 油菜     | 什錦鮮菇湯<br>(大白菜、香菇、金針菇)  | 水果 |    |    | 4.0                  | 2.5                  | 1.5            | 0.0       | 2.3            | 1.0            | 667.5    |
| 11 | 一  | 薏仁飯     | 飄香滷味<br>(豆干、素丸、白蘿蔔)       | 玉米花椰<br>(花椰菜、玉米)         | 有機小白菜  | 海芽豆腐湯<br>(豆腐、海帶芽)      | 水果 |    |    | 4.1                  | 2.8                  | 1.9            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 690.0    |
| 12 | 二  | 葵瓜子蔬菜炒飯 | 素棒棒腿                      | 塔香茄子褒<br>(茄子)            | 有機小松菜  | 枸杞冬瓜湯<br>(冬瓜、枸杞)       | 水果 |    |    | 4.2                  | 3.1                  | 1.5            | 0.0       | 2.6            | 1.0            | 736.3    |
| 13 | 三  | 紅藜小米飯   | 醬燒豆腸<br>(豆腸、紅蘿蔔、木耳)       | 清炒扁蒲<br>(扁蒲)             | 青江菜    | 絲瓜魚丸湯<br>(絲瓜、素丸)       | 水果 |    |    | 4.0                  | 4.1                  | 1.4            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 773.0    |
| 14 | 四  | 芝麻飯     | 匈牙利素肚<br>(素肚、洋芋、彩椒)       | 豉汁干片<br>(高麗菜、豆干)         | 有機黑葉白菜 | 味噌蘿蔔湯<br>(蘿蔔、豆腐)       |    | 鮮奶 |    | 4.2                  | 3.3                  | 1.6            | 0.8       | 2.0            | 0.0            | 788.8    |
| 15 | 五  | 胚芽飯     | 香酥素魚排                     | 三絲銀芽<br>(豆芽菜、木耳、紅蘿蔔、油片)  | 莧菜     | 綠豆薏仁湯<br>(綠豆、洋薏仁)      |    | 豆漿 |    | 4.0                  | 2.3                  | 1.8            | 0.0       | 2.3            | 0.0            | 601.0    |
| 18 | 一  | 炒米苔目    | 京醬豆腸                      | 玉米花椰菜<br>(花椰菜、玉米粒)       | 有機荷葉白菜 | 白菜湯<br>(大白菜)           | 水果 |    |    | 2.6                  | 2.3                  | 2.5            | 0.0       | 2.3            | 1.0            | 576.0    |
| 19 | 二  | 胚芽飯     | 素茶鵝                       | 玉米三丁<br>(玉米、豆干、毛豆仁、紅蘿蔔)  | 有機黑葉白菜 | 黃瓜湯<br>(大黃瓜)           | 水果 |    |    | 4.3                  | 3.0                  | 1.5            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 714.0    |
| 20 | 三  | 地瓜飯     | 蠻油豆干<br>(豆干、紅蘿蔔)          | 番茄豆腐<br>(豆腐、番茄、木耳)       | 油菜     | 榨菜冬粉湯<br>(冬粉、榨菜)       | 水果 |    |    | 4.8                  | 3.6                  | 1.3            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 783.9    |
| 21 | 四  | 糙米飯     | 筍燒豆腐<br>(豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔)     | 鐵板銀芽<br>(豆芽菜、木耳)         | 有機小松菜  | 鮮蔬湯<br>(大白菜、木耳、紅蘿蔔)    |    | 豆漿 |    | 4.0                  | 3.9                  | 1.6            | 0.0       | 2.0            | 0.0            | 703.3    |
| 22 | 五  | 薏仁飯     | 塔香素打拋肉<br>(素肉、筍、番茄)       | 蜜汁豆干<br>(豆干、白芝麻)         | 青江菜    | 銀耳紅棗湯<br>(白木耳、紅棗)      |    | 鮮奶 |    | 4.0                  | 4.1                  | 1.5            | 0.8       | 2.0            | 0.0            | 835.0    |
| 23 | 六  | 紫米飯     | 韓式泡菜豆腐<br>(豆腐、大白菜、紅蘿蔔、泡菜) | 香菇扁蒲<br>(扁蒲、香菇、木耳)       | 有機空心菜  | 酸辣湯<br>(豆腐、筍、紅蘿蔔、金針菇)  | 水果 |    |    | 4.0                  | 2.3                  | 1.8            | 0.0       | 2.3            | 1.0            | 661.0    |
| 25 | 一  | 糙米飯     | 素瓜仔肉<br>(素肉、筍)            | 絲瓜冬粉<br>(絲瓜、冬粉、紅蘿蔔)      | 有機荷葉白菜 | 銀蘿玉玉米湯<br>(白蘿蔔、玉米)     |    | 鮮奶 |    | 4.6                  | 2.3                  | 2.0            | 0.8       | 2.0            | 0.0            | 752.3    |
| 26 | 二  | 燕麥飯     | 紅燒素魚排<br>(素魚排、白蘿蔔、紅蘿蔔)    | 腰果蒸蛋<br>(雞蛋、南瓜、玉米、腰果)    | 有機白莧菜  | 黑糖地瓜湯<br>(地瓜)          | 水果 |    |    | 4.6                  | 2.9                  | 1.0            | 0.0       | 2.4            | 1.0            | 732.0    |
| 27 | 三  | 南瓜飯     | 鐵板干片<br>(豆乾、豆芽菜、木耳)       | 海根三絲<br>(海帶根、筍、紅蘿蔔)      | 莧菜     | 枸杞洋芋湯<br>(馬鈴薯、枸杞)      |    | 豆漿 |    | 4.6                  | 2.6                  | 1.8            | 0.0       | 2.0            | 0.0            | 654.3    |
| 28 | 四  | 咖哩鮮蔬炒飯  | 三杯油腐<br>(油腐、杏鮑菇)          | 金針菇冬瓜<br>(冬瓜、金針菇、木耳)     | 有機小白菜  | 味噌豆腐湯<br>(豆腐)          | 水果 |    |    | 4.1                  | 2.9                  | 2.1            | 0.0       | 2.0            | 1.0            | 708.7    |
| 29 | 五  | 中秋節放假   |                           |                          |        |                        |    |    |    | 0.0                  | 0.0                  | 0.0            | 0.0       | 0.0            | 0.0            | 0.0      |

| 蛋類 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 副菜加工食品 |     |      |       |
|----|-------|----|----|------|--------|-----|------|-------|
|    |       |    |    |      | 調理食品   | 豆麵類 | 魚肉蛋類 | 其他    |
| 1  | 4     | 9  | 9  | 22   | 1      | 6   | 3    | 0 4 4 |

\*本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品