

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	*鮮奶	飲品/堅果	全營 總攝 量 (份)	豆魚 蛋白質 (份)	醣類 (份)	鈣 (份)	油脂 (份)	水果 攝量 (份)	熱量 卡
									全營 總攝 量 (份)	豆魚 蛋白質 (份)	醣類 (份)	鈣 (份)	油脂 (份)	水果 攝量 (份)	熱量 卡
1					元旦放假一天				0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	三色炒飯 (素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁)	素棒棒腿	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、麵輪、紅蘿蔔、木耳)	有機小白菜	羅宋湯 (大白菜、番茄、紅蘿蔔)	水果			4.0	2.2	2.1	0.0	2.5	1.0	670.0
3	香鬆糙米飯	麻婆豆腐 (豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁)	麻油高麗菜 (高麗菜、鴻喜菇、枸杞)	菠菜	黃芽湯 (黃豆芽、紅蘿蔔)	水果			4.2	2.6	1.8	0.0	2.5	1.0	706.5
4	小米飯	茄汁豆包 (豆包)	甜麵干片 (豆干、小黃瓜、紅蘿蔔)	有機山茼蒿	酸辣湯 (豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔)		*鮮奶		4.1	2.7	1.2	0.8	2.5	0.0	752.0
5	麥片飯	香滷豆腸 (豆腸、紅蘿蔔、木耳)	泡菜粉絲煲 (大白菜、寬粉、泡菜)	蚵白菜	紫米薏仁湯 (黑糖水、洋薏仁)	水果			4.8	2.1	1.2	0.0	2.8	1.0	709.5
8	糙米飯	海苔百頁 (百頁豆腐、洋芋)	綜合滷味 (玉米段、油豆腐、香鮑菇、海帶結)	有機荷葉白菜	蘿蔔湯 (白蘿蔔)			果汁	4.3	2.4	1.3	0.0	2.8	0.0	695.5
9	玉米飯	番茄豆腐 (豆腐、番茄、紅蘿蔔、毛豆仁)	紅絲豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔)	有機蘿蔓萐苣	薑絲冬瓜湯 (冬瓜)	水果			4.0	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	677.5
10	薏仁飯	佛跳牆 (素獅子頭、大白菜、芋頭、香菇、筍)	塔香海茸 (海茸、紅蘿蔔)	地瓜葉	山藥枸杞湯 (山藥、玉米粒、枸杞)	水果			4.2	2.1	2.0	0.0	2.5	1.0	674.0
11	南瓜炒米粉 (米粉、大白菜、南瓜、乾香菇、豆包)	杏鮑菇炒豆干 (豆干、杏鮑菇)	小芋泥包*1	有機菠菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.2	2.0	1.1	0.0	2.5	1.0	644.0
12	燕麥飯	栗子素雞 (素雞、洋芋、栗子)	木耳炒高麗菜 (高麗菜、木耳)	青花菜	冬瓜山粉圓 (山粉圓、冬瓜絲)		*鮮奶		4.2	2.1	2.1	0.8	2.5	0.0	736.5
15	麥片飯	咖哩素雞 (素雞、洋芋、紅蘿蔔)	蘿蔔燒麵輪 (白蘿蔔、麵輪)	有機山茼蒿	大頭菜湯 (大頭菜)		*鮮奶		4.3	2.4	1.9	0.8	2.5	0.0	761.0
16	胚芽飯	茄汁豆腐 (豆腐、番茄、玉米粒)	關東煮 (白蘿蔔、素魚丸、油豆腐、玉米段)	有機高麗菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米、QQ圓)	水果			4.5	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	712.5
17	紫米飯	香滷豆包 (豆包)	白菜滷 (大白菜、紅蘿蔔、木耳、腐皮、乾香菇)	福山萬筍	四神風味湯 (洋薏仁、*四神包)	水果			4.5	2.1	1.4	0.0	2.5	1.0	680.0
18	地瓜飯	素棒棒腿*1	玉米花椰 (青花椰、玉米粒、鮑魚菇)	有機A菜	海芽湯 (海帶芽)			豆漿	4.0	2.1	1.8	0.0	2.5	0.0	595.0
19	玉米香菇粥 (玉米粒、高麗菜、香菇)	香滷蘭花乾	小紅豆包*1	菠菜		水果		堅果	4.1	2.3	1.1	0.0	2.8	1.0	671.0
	蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材			副菜加工食品							
	1	2	6	5	14			調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸	甜湯		
								0	1	3	0	3	3		

食材中含過敏原以「\*」標示

本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品