

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	*鮮奶	飲品/ *堅果	全穀類 海藻類 (份)			豆魚肉類 蔬菜類 (份)			堅果類 奶類 (份)			油脂類 水類 (份)			熱量 仟卡
									全穀類 海藻類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	堅果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水類 (份)	堅果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水類 (份)	堅果類 (份)	熱量 仟卡
1 五	玉米飯	紅燒豆腸 (豆腸、紅蘿蔔、毛豆仁)	花椰菜 (青花菜、木耳)	菠菜	羅宋湯 (番茄、大白菜)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
4 一	素沙茶烏龍麵 (高麗菜、紅蘿蔔、玉米粒、木耳)	南瓜凍腐 (凍豆腐、南瓜)	小紅豆包*1	有機荷葉白菜	味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
5 二	有機麥仁飯	香滷豆干*1	有機黑豪菇炒花椰 (青花菜、黑豪菇、紅蘿蔔)	有機小松菜	酸辣湯 (豆腐、木耳、脆筍、金針菇)			果汁	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!						
6 三	紫米飯	*筍干麵腸 (麵腸、筍乾、福菜、*花生)	糖醋豆包 (豆包、番茄、毛豆仁、甜椒)	地瓜葉	蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔、玉米粒)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
7 四	胚芽飯	咖哩百頁 (百頁豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁)	滷白菜 (大白菜、瘦皮、木耳、香菇)	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓 (山粉圓、白木耳、冬瓜塊)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
8 五	麥片飯	素瓜仔肉燥 (素肉、豆干、碎瓜)	塔香茄子 (*茄子、九層塔)	福山萬苣	薑絲冬瓜湯 (冬瓜)		鮮奶	#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!							
11 一	地瓜飯	飄香滷味 (白蘿蔔、蒟蒻、豆干)	海帶三絲 (海帶絲、紅蘿蔔、金針菇)	有機廣島菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)		鮮奶	堅果	#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!						
12 二	有機麥片飯	蠻油炒素雞 (素雞、杏鮑菇、小黃瓜、彩椒)	芋頭白菜 (大白菜、芋頭)	有機福山萬苣	綠豆米苔目湯 (米苔目、綠豆)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
13 三	小米飯	蘿蔔油腐 (油豆腐、白蘿蔔)	螞蟻上樹 (大白菜、冬粉、紅蘿蔔、木耳、香菇)	青江菜	肉骨茶湯 (洋蔥仁)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
14 四	糙米飯	紅燒麵輪 (麵輪、紅蘿蔔)	豆干炒高麗菜 (高麗菜、豆干、杏鮑菇)	有機小白菜	蘿蔔湯 (白蘿蔔)			豆漿	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!						
15 五	韓式拌飯 (玉米粒、紅蘿蔔、泡菜、黃豆芽、紅蔥)	韓式醬炒豆干 (豆干、大白菜、年糕)	*芝香黃豆芽 (海根、紅蘿蔔、*白芝麻)	油菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
18 一	香鬆飯	咖哩素雞 (素雞、洋芋、紅蘿蔔)	絲瓜冬粉 (絲瓜、冬粉)	有機山茼蒿	海芽湯 (海帶芽)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
19 二	有機胚芽飯	關東煮 (玉米段、白蘿蔔、蘭花干)	針菇白菜 (大白菜、金針菇、紅蘿蔔)	有機小松菜	QQ地瓜湯 (地瓜、QQ圓)		鮮奶	#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!							
20 三	五穀飯	*蜜汁豆干 (黑豆干、*白芝麻)	豆豉冬瓜 (冬瓜)	地瓜葉	麻油金菇湯 (金針菇、高麗菜、枸杞)			穀奶	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!						
21 四	*芝麻飯	紫蘇梅醬百頁 (百頁豆腐、白蘿蔔、甜椒)	玉米洋芋 (洋芋、玉米粒、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	南瓜濃湯 (南瓜)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
22 五	紫米飯	香滷豆腸	鮮蔬冬粉煲 (高麗菜、寬粉、木耳、紅蘿蔔)	菠菜	筍香豆腐羹 (豆腐、脆筍、紅蘿蔔)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
25 一	糙米飯	義式香草豆腐 (豆腐、洋芋、蘑菇、番茄)	玉米花椰 (青花菜、玉米粒)	有機味美菜	綠豆薏仁湯 (洋薏仁、綠豆)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
26 二	有機胚芽飯	香滷蘭花干	腐皮高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、腐皮)	有機荷葉白菜	紫菜湯 (玉米粒、紫菜)	水果		堅果	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!						
27 三	小米紅藜飯	三杯凍豆腐 (凍豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔)	脆炒豆芽 (綠豆芽、甜椒、海帶芽)	福山萬苣	大頭菜湯 (大頭菜、枸杞)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
28 四	南瓜炒米粉 (南瓜、高麗菜、豆包、紅蘿蔔)	豆干炒黃瓜 (小黃瓜、豆干、紅蘿蔔)	小芋泥包*1	有機菠菜	蘿蔔味噌湯 (白蘿蔔、海帶芽)		鮮奶	#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!							
29 五	地瓜飯	素棒棒腿*1	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇)	蚵白菜	黃芽湯 (黃豆芽)	水果		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!							
	蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材				副菜加工食品												
	1	4	7	9	21	0	4		調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他	進口品	甜湯							

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