

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀類 (份)		豆類 (份)		蔬菜類 (份)		奶類 (份)		油脂類 (份)		水果類 (份)		熱量 大卡	
									全穀類 (份)	豆類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 (份)	豆類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 (份)	豆類 (份)	油脂類 (份)	
3 一	燕麥飯	糖醋素雞 (素雞、洋芋、鳳梨、甜椒)	甜麵干片	有機白莧菜	黃瓜素丸湯 (大黃瓜、素魚丸)	鮮奶		4.3	3.1	1.4	0.8	2.5	0.0	801								
4 二	有機麥片飯	香滷豆腸	塔香茄子 (茄子、九層塔)	有機黑葉白菜	金粒豆薯湯 (豆薯、玉米粒)	水果		堅果	4.9	2.0	1.3	0.0	2.8	1.0	712							
5 三	紅藜小米飯	香椿油腐 (油豆腐、紅蘿蔔、杏鮑菇)	醬燒桂竹筍 (桂竹筍、香菇)	紅絲花椰菜	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.0	2.0	2.5	0.0	2.5	1.0	665							
6 四	日式烏龍麵 (豆芽菜、木耳、油片)	香滷麵輪 (麵輪、白蘿蔔)	小紅豆包*1	有機空心菜	味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.3	2.9	1.6	0.0	2.5	1.0	731							
7 五	南瓜飯	榨菜乾片 (豆干、紅蘿蔔、青椒、榨菜絲)	炒三絲 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳)	油菜	燒仙草 (蜜八寶、洋蕪菜、燒仙草湯)	水果			5.1	3.0	1.3	0.0	2.5	1.0	787							
10 一	端午節放假														0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
11 二	有機薏仁飯	素棒棒腿*1	鳳梨木耳 (木耳、紅蘿蔔、鳳梨、白木耳)	有機荷葉白菜	燕麥QQ圓 (燕麥粒、QQ圓、麥茶)	鮮奶		5.1	2.6	0.8	0.8	2.5	0.0	805								
12 三	紫米飯	茄汁豆包 (豆包、甜椒、番茄、木耳)	清炒絲瓜	地瓜葉	黃瓜素肉羹湯 (大黃瓜、素肉羹)	水果			4.0	2.7	1.9	0.0	2.5	1.0	703							
13 四	地瓜飯	玉米干丁 (玉米粒、豆干、素肉、毛豆仁)	香料薯絲 (豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機空心菜	冬瓜薑絲湯 (冬瓜)	水果			4.4	2.8	1.5	0.0	2.5	1.0	728							
14 五	蔬菜香料燉飯 (竹筍、玉米粒、香菇、毛豆)	*南洋沙嗲豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、洋芋、四季豆、*南洋沙嗲醬、花生粉)	腐皮高麗菜 (高麗菜、腐皮、秀珍菇、木耳)	青江菜	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、冬粉)			果汁	4.7	2.4	2.4	0.0	2.5	0.0	682							
17 一	燕麥飯	*素沙茶雞丁 (素雞丁、小黃瓜、杏鮑菇、*素沙茶醬)	醬燒百頁 (百頁豆腐、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	大滷湯 (豆腐、木耳、金針菇)			穀奶	4.0	2.5	2.1	0.0	2.5	0.0	633							
18 二	芝麻小米飯	香菇瓜仔干丁 (豆干、碎瓜、香菇)	鮮蔬寬粉 (高麗菜、寬粉、木耳、紅蘿蔔)	有機白莧菜	雙色蘿蔔湯 (紅蘿蔔、白蘿蔔)	水果			4.7	2.3	2.0	0.0	2.5	1.0	724							
19 三	五穀飯	蘿蔔油腐 (油豆腐、白蘿蔔)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、紅蘿蔔、香菇)	福山萬苣	薑絲海芽湯 (海帶芽)	水果			4.2	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	692							
20 四	家鄉炒米粉 (南瓜、木耳、素肉、香菇)	回鍋干片 (豆干、高麗菜、紅蘿蔔)	小芋泥包*1	有機小松菜	羅宋湯 (洋芋、番茄)	鮮奶			4.6	2.5	1.3	0.8	2.5	0.0	775							
21 五	薏仁飯	番茄凍腐 (凍豆腐、番茄、玉米筍、毛豆仁)	香菇扁蒲 (扁蒲、香菇)	高麗菜	綠豆米苔目 (高麗菜、綠豆)	水果			5.0	2.5	1.2	0.0	2.5	1.0	740							
24 一	玉米飯	飄香滷味 (白蘿蔔、油豆腐、海帶結)	紅絲花椰	有機黑葉白菜	酸辣湯 (蒟蒻、金針菇、紅蘿蔔)	水果			4.0	2.5	1.6	0.0	2.5	1.0	680							
25 二	醬油炒飯 (玉米粒、番茄、香菇、毛豆仁)	南瓜干丁 (豆干、南瓜)	*麻香高麗菜 (高麗菜、腐皮、杏鮑菇、木耳、*白芝麻)	有機空心菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.3	1.9	1.8	0.0	2.5	1.0	661							
26 三	地瓜飯	醬燒豆腸 (豆腸、秀珍菇、紅蘿蔔)	脆炒豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳)	莧菜	黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.3	2.6	1.6	0.0	2.5	1.0	709							
27 四	胚芽飯	香滷蘭花干*1	玉米油腐 (油豆腐、玉米粒、毛豆仁)	有機小白菜	摩摩喳喳 (芋頭、QQ圓、地瓜、西谷米)			豆漿	5.1	2.9	0.8	0.0	2.5	0.0	707							
28 五	蕎麥飯	招牌豆干	麵筋扁蒲 (扁蒲、香菇、麵筋)	地瓜葉	枸杞豆薯湯 (豆薯、枸杞)	鮮奶	堅果	4.0	2.1	2.2	0.8	2.8	0.0	739								
	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	豆類類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯	
	1	4	9	5	19			0	4	1	0	4	4	4								

食材中含過敏原以「\*」標示