

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬 菜	湯品	副 餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量
2	一	白飯 白米	清蒸素魚排 素魚排(X1)-蒸	番茄肉醬 豆干+番茄+素絞肉+毛豆仁-煮	胡麻海根 海根+芝麻醬+芝麻-煮	產銷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜+白木耳		5.2	2.4	2.3	2.2	701
3	二	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	薑汁凍豆腐 凍豆腐+金針菇-煮	銀耳南瓜 南瓜+白木耳-煮	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	素肉骨茶湯 時蔬+紅蘿蔔+菇	水果	5.1	2.5	2.5	2.1	702
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬+紅椒-煮	醬炒素肚 素肚+榨菜+時蔬-炒	清燉蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+時蔬-煮	產銷蔬菜	黃豆芽湯 黃豆芽+時蔬		5.2	2.4	2.3	2.4	710
5	四	胚芽飯 白米+胚芽米	番茄豆腐 豆腐+番茄+玉米-煮	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	紅仁絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	產銷蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	水果	5.0	2.5	2.4	2.5	710
6	五	紫米飯 白米+紫米	蜜香黑豆干 黑豆干+鮑菇+芝麻-煮	素佛跳牆 白菜+筍+芋頭+素排骨酥-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	產銷蔬菜	青菜豆腐湯 豆腐+青菜		5.1	2.4	2.3	2.4	703
9	一	五穀飯 白米+五穀米	醬蒸嫩油腐 嫩油豆腐(X2)+菇-蒸	素鴿鬆 豆薯+素火腿+素香鬆+素絞肉+冬粉-炒	杏片高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+杏仁片-炒	產銷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬		5.3	2.4	2.4	2.1	706
10	二	白飯 白米	海帶干絲 豆干絲+海帶絲-炒	紅燒烤麩 烤麩+筍+時蔬+蓮子-燒	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+時蔬	水果	5.1	2.5	2.4	2.2	704
11	三	糙米飯 白米+糙米	栗香麵輪 麵輪+白蘿蔔+栗子-油	醬爆豆雞片 豆雞片+菇-炒	蜜糖地瓜 地瓜+芝麻-炒	產銷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海芽		5.2	2.4	2.4	2.3	708
12	四	古早味米苔目 米苔目+素絞肉+時蔬	芹香豆包 豆包+芹菜-炒	糯米椒炒肉絲 糯米椒+素肉絲+彩椒-炒	燴雙菇 大白菜+鴻喜菇+菇-燴	產銷蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄		5.3	2.4	2.6	2.2	715
13	五	小米飯 白米+小米	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	蘑菇醬豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+菇-煮	南瓜肉醬 南瓜+素絞肉-燒	產銷蔬菜	脆薯鮮菇湯 豆薯+菇		5.3	2.4	2.4	2.0	701
16	一	雙菇紫米炒飯 白米+紫米+鴻喜菇+菇+紅蘿蔔	小瓜素雞丁 素雞丁+小黃瓜-燒	紅仁豆包 豆包絲+紅蘿蔔-煮	脆炒豆薯丁 豆薯+毛豆仁-炒	產銷蔬菜	味噌油腐湯 油豆腐+海帶芽		5.5	2.4	2.4	2.2	724
17	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	五更豆腐 凍豆腐+時蔬+酸菜-煮	白菜燒麵筋 大白菜+時蔬+麵筋-燒	清炒筍絲 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	蒲瓜鮮蔬湯 蒲瓜+時蔬	水果	5.1	2.5	2.4	2.3	708
18	三	白飯 白米	菇炒麵腸 麵腸+菇-炒	客家小炒 豆干+芹菜+紅椒-炒	木須黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	產銷蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+油片絲		5.3	2.5	2.2	2.2	713
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	八寶肉醬 豆干+紅蘿蔔+素絞肉+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-炒	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁	水果	5.4	2.3	2.4	2.3	714
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米	田園百頁 百頁豆腐+時蔬-煮	滷蘭花干 蘭花干+菇-油	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	產銷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬		5.2	2.4	2.2	2.3	703
23	一	紫米飯 白米+紫米	鮑菇麵輪 麵輪+鮑菇+時蔬-燒	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	栗子燒白菜 大白菜+栗子+菇+-煮	產銷蔬菜	番茄鮮蔬湯 時蔬+番茄		5.1	2.3	2.5	2.4	700
24	二	香椿義大利麵 義大利麵+玉米+時蔬+香椿醬	滷油豆腐 油豆腐+時蔬-油	醬爆麵腸 麵腸+花椰菜+時蔬-炒	鮮菇地瓜葉 地瓜葉+菇-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔	水果+豆奶					
25	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	茄汁豆包 豆包+番茄+毛豆仁-蒸	小瓜炒素肚 素肚+小黃瓜-炒	腰果炒玉米 玉米+時蔬+腰果-炒	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯 素肉絲+榨菜		5.1	2.3	2.4	2.4	698
26	四	白飯 白米	白玉關東煮 油豆腐+白蘿蔔+海蜆+茼蒿-煮	沙嗲豆雞片 豆雞片+小黃瓜+素沙嗲-煮	奶香南瓜 南瓜+洋芋-煮	產銷蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		5.4	2.3	2.2	2.1	700
27	五	紅藜小米飯 白米+蕎麥	醬燒百頁 百頁+時蔬-燒	芝香菜豆 菜豆+豆包絲+白芝麻-炒	清炒寬粉 寬粉+時蔬-炒	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.6	2.5	729

素食共提供六道菜色，副菜三、四依時令季節變化而定