

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	合計 能量 (kcal)	合計 脂肪 (g)	合計 蛋白質 (g)	合計 碳水化合物 (g)	合計 纖維 (g)	合計 鈉 (mg)	合計 水分 (ml)	合計 重量 (g)
3	一	白飯 白米	醬燒豆腐 豆腐/燒	芹香海絲 海帶絲、芹菜/炒	白菜什錦 大白菜、時蔬/炒	洋菇甜豆 甜豆、洋菇/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	2.7	2.1	2.6	0			792
4	二	白飯 白米	麻油猴頭菇 猴頭菇、麻油/炒	客家小炒 豆干、時蔬/炒	彩燴黃瓜 大黃瓜、時蔬/炒	豆醬劍筍 劍筍、豆瓣醬/炒	綠色青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶		6	2.6	2.2	2.7	0			792
5	三	有機白飯 有機米	紅燒麵輪 麵輪/燒	螞蟻上樹 甘藷、冬菇、時蔬/炒	豆薯豆皮絲 豆薯、豆皮/炒	破布子苦瓜 苦瓜、破布子/燒	有機青菜	味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	2.7	2.2	2.8	0			804
6	四	薏仁飯 白米、薏仁	滷大豆腐 豆腐/滷	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	芋香芋頭 芋頭、時蔬/炒	炒佛手瓜 佛手瓜、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	水果	6	2.6	2.1	2.7	1			849
7	五	素油飯 五穀米、時蔬	蜜汁腐皮捲 腐皮捲/燒	雪菜花生 雪菜、花生/炒	脆炒銀芽 銀芽、時蔬/炒	珍珠丸 珍珠丸/蒸	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬		6	2.7	2.1	2.7	0			797
10	一	端午節															
11	二	白飯 白米	三杯素雞 素雞、香菇/炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、時蔬/滷	彩蔬花椰 花椰、時蔬/炒	什錦薏仁 薏仁、時蔬/炒	綠色青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.6	2.2	2.7	0			792
12	三	有機白飯 有機米	大溪黑豆干 豆干/滷	醬燒玉米 玉米、時蔬/燒	鴻喜菇高麗 甘藷、鴻喜菇/炒	醬燒紫茄 茄子/燒	有機青菜	山藥湯 山藥、時蔬		6	2.7	2.2	2.8	0			804
13	四	薏仁飯 白米、薏仁	麻婆豆腐 豆腐/燒	大瓜什錦 大黃瓜、時蔬/炒	冬粉翅干絲 冬粉麵、豆干/炒	福菜筍干 筍干、甘藷/炒	有機青菜	筍片湯 竹筍	乳品	6	2.6	2.1	2.7	1			849
14	五	什錦炒麵 炒麵、時蔬	青龍干片 青龍、豆干/炒	彩蔬銀芽 銀芽、時蔬/炒	金菇蒲瓜 蒲瓜、時蔬/炒	香滷海帶串 海帶串/滷	有機青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	2.7	2.1	2.7	0			797
17	一	地瓜飯 白米、地瓜	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	豆薯豆皮絲 豆薯、豆皮/炒	彩蔬長豆 長豆、時蔬/炒	鴻喜菇高麗 甘藷、鴻喜菇/炒	綠色青菜	羅宋湯 甘藷、蕃茄、時蔬		6	2.7	2.1	2.6	0			792
18	二	白飯 白米	香菇燒豆皮 豆皮、香菇/燒	炒雪菜 雪菜/炒	炒白菜 大白菜/炒	田園玉米 玉米、時蔬/炒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑		6	2.6	2.2	2.7	0			792
19	三	有機白飯 有機米	滷大豆腐 豆腐/滷	素炒龍鬚菜 龍鬚菜/炒	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉/燒	有機青菜	酸辣湯 酸豆腐、時蔬		6	2.7	2.2	2.7	0			799
20	四	五穀飯 白米、五穀米	油腐筍干 油豆腐、竹筍/炒	金菇蒲瓜 蒲瓜、金菇絲/炒	什錦西芹 西芹、時蔬/炒	海帶干絲 海帶絲、白干麵/炒	有機青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶	果汁	6	2.5	2.3	2.8	1			851
21	五	什錦炒飯 白米、時蔬	糖醋素雞 素雞、時蔬/燒	白菜滷 大白菜/滷	毛豆干丁 毛豆、豆干/炒	夯蕃薯 地瓜/烤	有機青菜	鮮蔬湯 時蔬		6	2.7	2.1	2.7	0			797
24	一	芝麻飯 白米、芝麻	海帶素肉 海帶素肉/炒	炒腐竹 腐竹/炒	炒銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	鳳梨素雞 鳳梨、素雞/炒	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	TAP豆漿	6	2.7	2.1	2.6	1			852
25	二	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩/燒	塔香寬粉 寬粉、九層塔/炒	金菇什錦 時蔬、筍/炒	薑燒南瓜 南瓜、薑/燒	綠色青菜	味噌湯 酸豆腐、味噌、時蔬		6	2.6	2.2	2.7	0			792
26	三	有機白飯 有機米	茄汁麵腸 麵腸/燒	紅燒蓮藕 蓮藕、時蔬/燒	脆炒大瓜 大黃瓜/炒	脆炒鮮筍 竹筍/炒	有機青菜	海芽湯 海帶芽、薑		6	2.7	2.2	2.7	0			799
27	四	素炒麵 炒麵、時蔬	素鵝捲 素鵝捲/燒	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯、時蔬/炒	雙色花椰 花椰菜/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/蒸	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	優酪乳	6	2.5	2.3	2.8	1			851
28	五	休業式															