

No	日		期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	熱量	
1	10	月	1	日	二	糙米飯	梅子雞	蜜汁豆干	青花菜	菱角排骨湯	水果	674
2	10	月	2	日	三	板條	河粉湯麵	香滷雞翅	有機蔬菜	海帶結鵪鶉蛋		554
3	10	月	3	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	紅玉豆薯	菇扒青江菜	綜合南瓜湯	乳品	770
4	10	月	4	日	五	糙米飯	鮪魚滑蛋	蒲燒魚	黃瓜魚丸	冬瓜山粉圓湯	水果	683
5	10	月	5	日	六	糙米飯	冰糖醬鴨	燴冬瓜	有機蔬菜	三色大湯	水果	570
6	10	月	7	日	一	小米飯	筍乾扣肉	蘿蔔鮮菇	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯		590
7	10	月	8	日	二	糙米飯	綜合鹹酥雞	糖醋花椰	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	710
8	10	月	9	日	三	皮蛋瘦肉粥		紅燒豬排	酸菜肉末	刈包		629
10	10	月	14	日	一	小米飯	玉米滑雞	高麗菜	香菇芥藍菜	日式味噌湯		573
11	10	月	15	日	二	糙米飯	豆豉排骨	金菇瓠瓜	有機蔬菜	香菇紅棗雞湯	水果	615
12	10	月	16	日	三	細白麵	咖哩麵	牙齒肉圓	青花菜	白菜魚丸		641
13	10	月	17	日	四	糙米飯	什錦滷肉	筍絲炒蛋	有機蔬菜	九尾雞湯	乳品	725
14	10	月	18	日	五	糙米飯	香菇蒸蛋	蔬菜豆腐	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	624
15	10	月	21	日	一	小米飯	泰式拋打肉	洋蔥炒蛋	薑絲油菜	雪菜雞湯		588
16	10	月	22	日	二	糙米飯	義式香草雞	鹹豬高麗菜	炒尼龍白菜	紫菜蛋花湯	水果	623
17	10	月	23	日	三	糯米	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神湯		618
18	10	月	24	日	四	糙米飯	壽喜燒	鄉村冬粉	薑絲青江	山珍養生湯	乳品	784
19	10	月	25	日	五	糙米飯	鐵板魚片	什錦黃瓜	有機蔬菜	蓮藕茶	水果	716
20	10	月	28	日	一	小米飯	花瓜肉餅	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	茶壺湯		571
21	10	月	29	日	二	糙米飯	茄汁雞腿丁	鮪魚銀芽	薑絲油菜	餛飩湯	水果	675
22	10	月	30	日	三	細白麵	味噌拉麵	香酥豬排	蔬菜沙拉	0	乳品	669
23	10	月	31	日	四	糙米飯	栗子春雞	咖哩花椰	瓠瓜炒蛋	酸菜白肉湯		716