

| No | 日  |   | 期  | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二   | 副食三    | 湯     | 水果/<br>乳品 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量 | 主食  | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 堅果<br>油脂 | 水果<br>/糖 | 奶類  |   |
|----|----|---|----|----|----|-----|-------|--------|-------|-----------|-----|----|----|----|-----|----------|-----|----------|----------|-----|---|
| 1  | 11 | 月 | 1  | 日  | 五  | 糙米飯 | 日式鮭魚飯 | 玉米炒蛋   | 薑香絲瓜  | 文蛤湯       | 水果  | 28 | 23 | 95 | 694 | 5        | 2.5 | 0.9      | 2        | 1   | 0 |
| 2  | 11 | 月 | 4  | 日  | 一  | 小米飯 | 蜜汁小排  | 三色海帶根  | 有機蔬菜  | 田園蔬菜湯     |     | 27 | 22 | 73 | 592 | 4        | 2.5 | 1.1      | 1.8      | 0.5 | 0 |
| 3  | 11 | 月 | 5  | 日  | 二  | 糙米飯 | 雞肉絲飯  | 高麗菜    | 青花菜   | 紫菜蛋花湯     | 水果  | 27 | 22 | 80 | 620 | 4        | 2.5 | 1        | 1.8      | 1   | 0 |
| 4  | 11 | 月 | 6  | 日  | 三  | 米食  | 干貝蘿蔔粥 | 雙色花捲   | 蒜拌豇豆  | 滷雞排       |     | 31 | 25 | 88 | 697 | 5        | 2.8 | 1        | 2.2      | 0.5 | 0 |
| 5  | 11 | 月 | 7  | 日  | 四  | 糙米飯 | 蒟蒻燒肉  | 香菇肉羹   | 薑絲油菜  | 山藥雞湯      | 乳品  | 36 | 28 | 85 | 734 | 4.5      | 2.5 | 1.1      | 1.5      | 0   | 1 |
| 6  | 11 | 月 | 8  | 日  | 五  | 糙米飯 | 香酥魚   | 番茄炒蛋   | 有機蔬菜  | 味噌豆腐湯     | 水果  | 26 | 27 | 80 | 666 | 4        | 2.4 | 1        | 3        | 1   | 0 |
| 7  | 11 | 月 | 11 | 日  | 一  | 小米飯 | 孜然烤肉  | 豆薯雞粒   | 蠔油美生菜 | 冬菜鴨粉湯     |     | 28 | 21 | 84 | 631 | 5.3      | 2.3 | 0.9      | 1.8      | 0   | 0 |
| 8  | 11 | 月 | 12 | 日  | 二  | 糙米飯 | 三杯雞   | 洋蔥炒蛋   | 活力菠菜  | 海帶排骨湯     | 水果  | 25 | 22 | 81 | 616 | 4        | 2.3 | 1.1      | 2        | 1   | 0 |
| 9  | 11 | 月 | 13 | 日  | 三  |     | 麵包    | 蜜汁叉燒肉  | 炒小瓜   | 麵線糊       |     | 28 | 23 | 86 | 657 | 5        | 2.5 | 0.6      | 2        | 0.5 | 0 |
| 10 | 11 | 月 | 14 | 日  | 四  | 糙米飯 | 香酥雞   | 奶香燉菜   | 青江菜   | 鮮菇紫菜湯     | 乳品  | 33 | 35 | 77 | 749 | 4        | 2.3 | 0.9      | 3        | 0   | 1 |
| 11 | 11 | 月 | 15 | 日  | 五  | 糙米飯 | 什錦素菜  | 番茄蔬菜豆腐 | 有機蔬菜  | 綠豆湯       | 水果  | 27 | 21 | 99 | 689 | 5        | 2.2 | 1.1      | 2        | 1.2 | 0 |
| 12 | 11 | 月 | 18 | 日  | 一  | 小米飯 | 粉蒸肉   | 銀芽雞絲   | 有機蔬菜  | 牛蒡雞湯      |     | 26 | 21 | 68 | 566 | 4.2      | 2.4 | 1        | 1.8      | 0   | 0 |
| 13 | 11 | 月 | 19 | 日  | 二  | 糙米飯 | 咖哩雞   | 什錦黃瓜   | 薑絲油菜  | 玉米排骨湯     | 水果  | 25 | 19 | 95 | 651 | 5        | 2   | 1        | 1.8      | 1   | 0 |
| 14 | 11 | 月 | 20 | 日  | 三  | 河粉  | 炒河粉   | 香烤雞翅   | 蒜香萵苣  | 蘿蔔貢丸湯     |     | 29 | 26 | 66 | 609 | 4        | 2.8 | 1.2      | 2.3      | 0   | 0 |
| 15 | 11 | 月 | 21 | 日  | 四  | 糙米飯 | 香菇肉燥  | 粉絲瓠瓜   | 炒尼龍白菜 | 冬瓜排骨湯     | 乳品  | 31 | 26 | 78 | 666 | 4        | 2   | 1.2      | 1.5      | 0   | 1 |
| 16 | 11 | 月 | 22 | 日  | 五  | 糙米飯 | 義式香草魚 | 素雞小菜   | 有機蔬菜  | 蕃茄蛋花湯     | 水果  | 26 | 22 | 80 | 617 | 4        | 2.5 | 0.9      | 1.8      | 1   | 0 |
| 18 | 11 | 月 | 25 | 日  | 一  | 小米飯 | 紅燒肉   | 紅蘿蔔炒蛋  | 青江菜   | 南瓜濃湯      |     | 28 | 22 | 73 | 596 | 4.5      | 2.5 | 1.1      | 1.8      | 0   | 0 |
| 19 | 11 | 月 | 26 | 日  | 二  | 糙米飯 | 麻油雞   | 白菜滷    | 甜椒炒雙菇 | 豆薯湯       | 水果  | 26 | 21 | 91 | 654 | 4.7      | 2.2 | 1        | 2        | 1   | 0 |
| 20 | 11 | 月 | 27 | 日  | 三  | 麵食  | 八寶炸醬麵 | 醋溜小黃瓜  | 茶葉蛋   | 魚皮湯       |     | 26 | 23 | 72 | 596 | 4        | 2.5 | 0.9      | 2        | 0.5 | 0 |
| 21 | 11 | 月 | 28 | 日  | 四  | 糙米飯 | 義式排骨  | 蛋餃     | 蒜香菠菜  | 紅豆紫米      | 乳品  | 34 | 29 | 77 | 702 | 4        | 2.4 | 0.9      | 1.8      | 0   | 1 |
| 22 | 11 | 月 | 29 | 日  | 五  | 糙米飯 | 挪威鯖魚  | 番茄炒蛋   | 有機蔬菜  | 味噌蘿蔔湯     | 水果  | 29 | 27 | 80 | 673 | 4        | 2.8 | 1        | 2.5      | 1   | 0 |