

No	日		期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類	
1	4	月	1	日	四	糙米飯	無錫排骨	涼拌銀芽	有機蔬菜	菇菇湯	乳品	31	28	77	684	4	2	1	2	0	1
2	4	月	6	日	二	糙米飯	香酥雞腿	咖哩魚蛋	有機蔬菜	味噌湯	水果	25	26	87	683	4.5	2.2	0.9	3	1	0
3	4	月	7	日	三	細白麵	番茄豬肉麵	涼拌花生	海帶豆干	抹茶紅豆蛋糕		27	21	75	598	4.5	2.4	1.5	1.8	0	0
4	4	月	8	日	四	糙米飯	香菇肉燥	香菇肉羹	蘆筍雞丁	日式茶壺湯	乳品	33	28	82	710	4.3	2.2	1	1.8	0	1
5	4	月	9	日	五	糙米飯	茄汁鯖魚	泡芙高麗	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	水果	26	20	108	714	4.8	2.2	1.1	1.8	2	0
6	4	月	12	日	一	小米飯	咖哩雞	檸香花椰	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		25	20	75	579	4.5	2	1.3	1.8	0	0.1
7	4	月	13	日	二	糙米飯	蜜汁豬腳	紅蘿蔔炒蛋	扁魚青江	牛蒡雞湯	水果	26	21	80	612	4	2.4	1	1.8	1	0
8	4	月	14	日	三	糯米	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神排骨湯		23	18	63	500	4	2	0.6	1.5	0	0
9	4	月	15	日	四	糙米飯	照燒雞	甜椒炒雙菇	美生菜	芙蓉湯	乳品	34	30	84	738	4.5	2.3	0.9	2	0	1
10	4	月	16	日	五	糙米飯	香酥土魷魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇紫菜湯	水果	27	28	80	681	4	2.6	1	3	1	0
11	4	月	19	日	一	小米飯	豆干炒肉	干貝瓠瓜	有機蔬菜	鳳梨香菇雞湯		24	21	70	565	4	2.2	1	2	0.3	0
12	4	月	20	日	二	糙米飯	泡菜雞柳	什錦玉米	炒尼龍白菜	海帶排骨湯	水果	27	22	95	682	5	2.3	1	2	1	0
13	4	月	21	日	三	粿條	河粉湯麵	翅小腿	空心菜	醬燒小肉包		24	18	72	541	4.5	2	0.9	1.5	0	0
14	4	月	22	日	四	糙米飯	蒟蒻燒肉	高麗菜	什錦四季豆	冬菜鴨粉湯	乳品	35	29	85	738	4.5	2.4	1	1.8	0	1
15	4	月	23	日	五	糙米飯	鐵板豆腐	蒸蛋	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	38	31	92	792	4	3	0.9	1.5	1	1
16	4	月	26	日	一	小米飯	香酥雞	魚香茄子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		24	25	68	591	4.1	2	1.3	3	0	0
17	4	月	27	日	二	糙米飯	筍乾扣肉	什錦黃瓜	什錦蔬菜	酸白菜肉片湯	水果	25	21	81	609	4	2.2	1.1	2	1	0
18	4	月	28	日	三	細白麵	咖哩麵	滷油豆腐	什錦小瓜	白菜魚丸		25	21	73	573	4.5	2.1	1	2	0	0
19	4	月	29	日	四	糙米飯	和風燒肉	鮪魚銀芽	薑絲油菜	冬瓜文蛤湯	乳品	25	20	67	545	4	2.2	1.3	1.8	0	0
20	4	月	30	日	五	糙米飯	鳳梨魚肚	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	水果	25	18	100	657	5	2	0.8	1.5	1.4	0