

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	9	月	1	日	三	細白麵	義大利肉醬	蔓越莓法國麵包	青花菜	玉米濃湯		22	18	82	571	5	1.5	1.3	2	0	0
2	9	月	2	日	四	糙米飯	香酥雞腿	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	乳品	33	35	78	753	4	2.3	1.1	3	0	1
3	9	月	3	日	五	糙米飯	香菇蒸蛋	蒲燒魚	有機蔬菜	酸白菜豆皮湯	水果	26	20	79	601	4	2.5	0.8	1.5	1	0
4	9	月	6	日	一	小米飯	咖哩雞	金雕高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		25	20	76	580	4.5	2	1.6	2	0	0
5	9	月	7	日	二	糙米飯	和風燒肉	什錦筍絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	23	20	81	594	4	2	1.1	2	1	0
6	9	月	8	日	三	細白麵	香菇肉羹麵	茶葉蛋	紅蔥尼龍	小鬆餅		24	20	70	552	4.3	2	1	2	0	0
7	9	月	9	日	四	糙米飯	薑滷鴨	三色海帶根	開陽蘿蔔	菇菇蛋花湯	乳品	34	30	77	713	4	2.4	1	2	0	1
8	9	月	10	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	冬瓜山粉圓湯	水果	26	28	79	669	4	2.5	0.8	3	1	0
9	9	月	11	日	六	糙米飯	粉蒸肉	黑椒鮮菇	檸檬花椰	雪菜雞湯		27	21	73	589	4.5	2.4	1.1	1.8	0	0
10	9	月	13	日	一	小米飯	茄汁雞腿丁	筍絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		25	21	66	549	4	2.2	1.1	2	0	0
11	9	月	14	日	二	糙米飯	蜜汁小排	什錦黃瓜	有機蔬菜	白菜蛋花湯	水果	29	23	96	701	5	2.5	1.2	2	1	0
12	9	月	15	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	香滷雞翅	蒜拌豇豆	藍莓麵包		31	22	80	636	5	2.8	1	1.5	0	0
13	9	月	16	日	四	糙米飯	黃金肉燥	涼拌銀芽	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	33	30	77	706	4	2.3	1	2	0	1
14	9	月	17	日	五	香鬆飯	鐵板豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	25	20	96	662	5	2	1.1	2	1	0
15	9	月	22	日	三	細白麵	涼麵	五彩鮮蔬	海帶豆干	餛飩湯		23	23	64	550	4	2	0.8	2.5	0	0
16	9	月	23	日	四	糙米飯	糖醋排骨	豆薯雞粒	炒尼龍白菜	味噌蘿蔔湯	乳品	32	28	84	713	4.5	2	0.8	2	0	1
17	9	月	24	日	五	糙米飯	香酥鯛魚	筍乾油豆腐	有機蔬菜	紫菜魚羹湯	水果	27	28	80	674	4	2.5	1	3	1	0
18	9	月	27	日	一	糙米飯	泰式拋打肉	燴冬瓜	紅蘿蔔炒蛋	香菇雞湯		27	23	67	576	4	2.5	1.3	2	0	0
19	9	月	28	日	二	糙米飯	七味雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	菱角排骨湯	水果	24	20	84	610	4.2	2	1.2	2	1	0
20	9	月	29	日	三	米食	海鮮泡飯	麥克雞塊	空心菜	涼拌海帶芽		23	24	66	568	4	2	1.2	2.7	0	0
21	9	月	30	日	四	小米飯	泰式肉片	小瓜黑輪	雞丁花椰	綜合南瓜湯	乳品	32	28	80	698	4.1	2	1.3	2	0	1

食譜品項可能因天候素有所異動