

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 湯菜 | 湯品 | 點心 | 水果 | 豆漿 | 茶 | 點心 | 點心 | 點心 |
|----|----|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------|----------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 2 | 二 | 有機白飯 有機米 | 茄汁甜條 拼盤 油豆腐+素甜不辣+黑米糕-油 | 紅蘿蔔 豆包絲 豆包+紅蘿蔔-炒 | 木耳四季豆 四季豆+木耳-炒 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔 | 水果 | 5.3 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 721 | |
| 3 | 三 | 糙米飯 白米+糙米 | 醃醬豆腐 豆腐+香菇+毛豆-煮 | 沙嗲麵腸 麵腸+綠花椰+彩椒-燒 | 九片白菜 大白菜+紅蘿蔔+素九片+香菇-煮 | 認證蔬菜 | 味噌蔬菜湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌 | | 5.3 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 746 | |
| 4 | 四 | 客家炒粿條 粿條+素肉絲+豆芽菜+香菇+紅蘿蔔 | 菜脯豆干小炒 豆干+芹菜+菜脯-炒 | 桔醬素雞塊 素雞塊X2-燒 | 素油蔥炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 筍香豆皮湯 竹筍+豆皮+香菇 | | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 733 | |
| 5 | 五 | 小米飯 白米+小米 | 玉米醬凍腐 凍豆腐+玉米+南瓜-煮 | 蠔油豆雞 豆雞+紅蘿蔔-燒 | 紅藜結頭雙色 結頭菜+毛豆+紅藜-煮 | 認證蔬菜 | 高山金針湯 金針+榨菜 | 水果 | 5.3 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 712 | |
| 8 | 一 | 石鍋拌飯 白米+黃豆芽+小黃瓜+海苔 | 椒鹽百頁 百頁+地瓜-炸 | 乾燒素肚 素肚+芝麻-燒 | 炒四季豆 四季豆+玉米-炒 | 有機蔬菜 | 大醬湯 馬鈴薯+白蘿蔔+豆腐 | | 5.3 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 729 | |
| 9 | 二 | 有機白飯 有機米 | 香草豆雞 豆雞+彩椒-燒 | 蜜汁烤麩 烤麩+香菇+紅蘿蔔-煮 | 白醬雙薯 馬鈴薯+番薯+杏鮑菇+毛豆-煮 | 有機蔬菜 | | 飲品+水果 | 5.6 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 766 | |
| 10 | 三 | 芝麻飯 白米+芝麻 | 打拋四分干 豆干+蕃茄+九層塔-燒 | 獨享素捲 素捲X1-烤 | 脆炒鮮瓜 瓜+紅蘿蔔-拌炒 | 認證蔬菜 | 鮮蔬三絲湯 高麗菜+香菇+油片絲 | | 5.3 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 746 | |
| 11 | 四 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆-煮 | 五香蘭花干 蘭花干-油 | 豆酥炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+豆酥-炒 | 有機蔬菜 | 麵線清湯 麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇 | | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 737 | |
| 12 | 五 | 紅藜飯 白米+紅藜麥 | 三杯素雞 素雞丁+油豆腐+九層塔-炒 | 藥膳豆皮 豆皮+高麗菜+金針菇+枸杞-煮 | 川耳花椰 花椰+川耳-炒 | 認證蔬菜 | 薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲 | 水果 | 5.3 | 2.4 | 2.6 | 2.7 | 738 | |
| 15 | 一 | 紫米飯 白米+紫米 | 佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子-煮 | 蜜汁方干 豆干+彩椒-燒 | 香菇白菜 大白菜+素蟬絲+香菇+紅蘿蔔+豆皮-煮 | 有機蔬菜 | 枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+枸杞+菇 | | 5.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 743 | |
| 16 | 二 | 有機白飯 有機米 | 韓式泡菜豆腐 豆腐+泡菜+紅蘿蔔+金針菇-煮 | 醬爆麵腸 麵腸+小黃瓜+紅蘿蔔-炒 | 芹香蘿蔔 白蘿蔔+素九片+香菇+芹菜-煮 | 有機蔬菜 | 味噌湯 海帶芽+味噌 | 水果 | 5.3 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 721 | |
| 17 | 三 | 小米飯 白米+小米 | 黃燜油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅棗-煮 | 五味醬素肚 素肚-燒 | 白果花椰 花椰+白果-炒 | 認證蔬菜 | 米粉湯 粗米粉+時蔬+芹菜+香菇 | | 5.6 | 2.5 | 2.5 | 2.4 | 750 | |
| 18 | 四 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 香菇麵輪 麵輪+香菇+紅蘿蔔-煮 | 香椿干片 豆干-炒 | 咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮 | 有機蔬菜 | 關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米 | | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 733 | |
| 19 | 五 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 蕃茄什錦鍋 豆皮+高麗菜+金針菇+蕃茄+玉米-煮 | 黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮 | 紅燒萵菇燉菜 時蔬+香菇+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮 | 認證蔬菜 | 大麥山藥湯 馬鈴薯+大麥+山藥+紅棗 | 水果豆漿 | 5.4 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 726 | |

本菜單含有含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用