

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	糖	熱量
1	一	雜糧飯	番茄干丁 <small>非基改干丁, 番茄, 蔬菜<煮></small>	五香烤麩 <small>烤麩<煮></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 海帶芽湯 <small>海帶芽</small>		4.0	2.4	2.0	2.3	614
2	二	五穀飯	咖哩凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 洋芋<煮></small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞, 小瓜<炒></small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜<滷></small>	有機蔬菜 金針花蔬菜湯 <small>金針花, 蔬菜</small>		4.2	2.4	2.1	2.4	635
3	三	麥片飯	照燒方干 <small>非基改豆干<燒></small>	橙汁麵腸 <small>麵腸, 彩椒<煮></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻, 海帶結<煮></small>	履歷蔬菜 榨菜素絲湯 <small>榨菜</small>		4.0	2.4	2.2	2.3	619
4	四	紅藜飯	京醬素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜<煮></small>	香草豆捲 <small>非基改豆腸<煮></small>	鮮蔬高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		4.0	2.5	2.0	2.4	626
5	五	白飯	蠔油四角腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	芹香干絲 <small>非基改干絲, 芹<炒></small>	黑椒毛豆 <small>毛豆<煮></small>	履歷蔬菜 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		4.0	2.7	2.0	2.5	645
8	一	芝麻飯	金粒豆腐 <small>非基改豆腐, 玉米<煮></small>	糖醋素排骨 <small>素排骨, 彩椒<炒></small>	竹筍木耳 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜<煮></small>	有機蔬菜 洋芋清湯 <small>洋芋</small>		4.3	2.4	2.0	2.3	635
9	二	燕麥飯	素海苔燒 <small>素海苔燒<燒></small>	豆干小炒 <small>非基改豆干, 蔬菜<炒></small>	高麗菜紅蘿蔔 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		4.0	2.5	2.2	2.5	635
10	三	白飯	樹子豆包 <small>非基改豆包, 樹子<煮></small>	香椿素肚 <small>素肚, 香椿<煮></small>	炒四季豆 <small>四季豆, 蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 米粉湯 <small>米粉, 蔬菜</small>		4.5	2.4	2.0	2.4	653
11	四	紫米飯	杏鮑菇黑干 <small>非基改黑豆干, 杏鮑菇<滷></small>	紅燒小三角 <small>非基改油豆腐<燒></small>	清蒸南瓜 <small>南瓜<蒸></small>	有機蔬菜 番茄燉湯 <small>番茄, 蔬菜</small>		4.4	2.5	2.0	2.5	658
12	五	薏仁飯	毛豆蘭花乾 <small>非基改蘭花乾, 毛豆<煮></small>	椒香油片 <small>非基改油片絲, 蔬菜<炒></small>	白菜蔬炒 <small>白菜, 蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		4.0	2.4	2.0	2.3	614
15	一	五穀飯	泡菜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 素泡菜<煮></small>	海帶麵輪 <small>麵輪, 海帶<滷></small>	洋芋三色 <small>洋芋, 蔬菜<煮></small>	有機蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍</small>		4.5	2.4	2.0	2.3	649
16	二	白飯	炸醬干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜<煮></small>	海山醬油腐 <small>非基改油腐, 海山醬<煮></small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 玉米清湯 <small>非基改玉米</small>		4.3	2.5	2.2	2.4	652
17	三	糙米飯	素牛蒡排 <small>素牛蒡排<燒></small>	瓜仔豆腸 <small>非基改豆腸, 花瓜<煮></small>	塔香海茸 <small>海茸, 九層塔<煮></small>	履歷蔬菜 香菇蔬菜湯 <small>香菇, 蔬菜</small>		4.2	2.4	2.0	2.6	641
18	四	紅藜飯	三杯素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜<煮></small>	拌炒干絲 <small>非基改干絲, 蔬菜<炒></small>	清炒白菜 <small>白菜, 蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 紫菜湯 <small>紫菜</small>		4.0	2.4	2.2	2.5	628
19	五	~端~午~節~愉~快~										
22	一	芝麻飯	醬滷方干x2 <small>非基改豆干<滷></small>	香菇麵筋 <small>麵筋, 香菇<煮></small>	芝麻條豆 <small>條豆, 芝麻<炒></small>	有機蔬菜 白菜燉湯 <small>白菜</small>		4.0	2.4	2.1	2.3	616
23	二	薏仁飯	蜜汁雙結 <small>非基改豆干結, 海帶結<滷></small>	鹹水素雞 <small>非基改素雞, 蔬菜<煮></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	有機蔬菜 海帶芽味噌湯 <small>海帶芽, 非基改豆腐</small>		4.3	2.5	2.2	2.4	652
24	三	白飯	沙茶花乾 <small>非基改蘭花乾, 素沙茶<煮></small>	芝香豆干 <small>非基改豆干, 芝麻<炒></small>	炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 麵線湯 <small>麵線, 蔬菜</small>		4.5	2.4	2.0	2.5	658
25	四	麥片飯	南瓜燴豆腐 <small>非基改豆腐, 南瓜<燴></small>	佛跳牆 <small>素排骨, 筍, 芋頭<煮></small>	蔬香高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small>		4.2	2.4	2.0	2.6	641
26	五	白飯	枸杞雲菜捲 <small>素雲菜捲, 枸杞<燒></small>	孜然炒干片 <small>非基改干片, 蔬菜<炒></small>	炒海帶絲 <small>海帶絲, 蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		4.0	2.4	2.3	2.6	635
29	一	紅藜飯	塔香豆皮 <small>非基改豆皮, 九層塔<燒></small>	黑豆干滷味 <small>非基改黑豆干, 蒜蓉<滷></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.0	2.6	2.3	2.3	636