



日期	星期	主食		主菜		副菜1		副菜2		副菜3		湯		附餐	水果類 (每餐) (天)		蔬菜類 (每餐) (天)		豆類 (每餐) (天)		蛋類 (每餐) (天)		油脂類 (每餐) (天)	
		主餐	副餐	主餐	副餐	主餐	副餐	主餐	副餐	主餐	副餐	主餐	副餐		水果類 (每餐) (天)	蔬菜類 (每餐) (天)	豆類 (每餐) (天)	蛋類 (每餐) (天)	油脂類 (每餐) (天)					
12月1日	一	芋香飯	◎芝香豆干	綜合滷味	玉米什錦	有機蔬菜	鄉村羅宋湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.1	644	277								
		芋頭、白米	豆干、白芝麻	海帶結、蔬菜、蘿蔔	玉米、蔬菜				番茄、蔬菜	4.2	2.1	1.5	1	0	2.1	644	277							
	2	二	白米飯	砂鍋凍腐	紅絲花椰	養生蒸南瓜	有機蔬菜	菇菇湯	水果	4.1	2.3	1.6	1	0	2.2	659	286							
	有機白米	大白菜、凍豆腐、素沙茶	花椰菜、紅蘿蔔	南瓜	菇類、蔬菜	4.1				2.3	1.6	1	0	2.2	659	286								
3	三	薏仁飯	三杯時蔬	腐皮鮮瓜	◎柚香蓮藕	季節時蔬	芋香西米露	水果	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.1	687	286								
		薏仁、白米	杏鮑菇、蔬菜	豆包、瓜類	蓮藕、柚子醬、黑芝麻				西谷米、芋頭	4.2	2.2	1.5	1	0.3	2.1	687	286							
4	四	DIY日式味噌拉麵+★日式炸素排+香炒銀芽+滷蘿蔔+有機蔬菜+日式味噌湯												水果乳品	4.2	2.1	1.6	1	1	2.4	780	290		
		拉麵+素排+豆芽菜、蔬菜+蘿蔔+有機蔬菜+海帶芽、味噌													4.2	2.1	1.6	1	1	2.4	780	290		
5	五	糙米飯	梅汁燒時蔬	◎藜麥毛豆干丁	香炒豆薯	季節時蔬	素丸湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	281								
		白米、糙米	紫蘇梅、蔬菜	紅薯、毛豆、豆干	豆薯、蔬菜				素丸	4.1	2.3	1.5	1	0	2.2	656	281							
8	一	小米飯	春川炒素雞	關東煮	筍香三絲	有機蔬菜	玉米清湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	270								
		小米、白米	素雞、蔬菜	素甜不辣、蔬菜	竹筍、蔬菜				玉米、蔬菜	4.1	2.2	1.6	1	0	2.2	651	270							
9	二	白米飯	香滷豆包	蔬菜粉絲	烤時蔬	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	4.2	2.1	1.7	1	0	2.3	658	278								
		有機白米	豆包	冬粉、蔬菜	玉米筍、蔬菜				白菜、蔬菜	4.2	2.1	1.7	1	0	2.3	658	278							
10	三	燕麥飯	泰式檸檬時蔬	家常豆腐	素火腿炒水蓮	季節時蔬	榨菜黃芽湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	271								
		燕麥、白米	蔬菜、檸檬汁	豆腐、蔬菜	水蓮、素火腿				榨菜、黃豆芽	4.1	2.3	1.5	1	0	2.3	661	271							
11	四	三穀飯	芋香豉汁素排骨	田園玉米	彩繪鮑菇	有機蔬菜	大棗蔬菜湯	水果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	281								
		三穀米、白米	素排骨、芋頭	玉米、蔬菜	杏鮑菇、玉米筍、蔬菜				紅棗、蔬菜	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	281							
12	五	香鬆飯	醬燒百頁	咖哩洋芋	炒豆段	季節時蔬	鮮瓜金針湯	水果乳品	4.2	2.2	1.4	1	1	2.3	778	279								
		白米、香鬆	百頁豆腐、蔬菜	咖哩、馬鈴薯、蔬菜	豆發類、蔬菜				瓜類、金針菇	4.2	2.2	1.4	1	1	2.3	778	279							
15	一	白米飯	香烤地瓜	什錦玉米	醬燒麵腸	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	0	2.2	648	281								
		白米	地瓜	玉米、蔬菜	麵腸、蔬菜				豆腐、蔬菜	4.2	2.1	1.5	1	0	2.2	648	281							
16	二	古早味菜包+香滷素雞腿+◎滷白菜+金針絲瓜+有機蔬菜+招牌鹹粥												水果乳品	4.1	2.2	1.4	1	1	2.3	771	281		
		菜包+素雞腿、滷包+大白菜、素沙茶、蔬菜+金針絲、絲瓜+有機蔬菜+玉米、蔬菜													4.1	2.2	1.4	1	1	2.3	771	281		
17	三	玉米飯	養生蒸南瓜	海帶干絲	香菇時蔬	季節時蔬	冬瓜養生湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	281								
		玉米、白米	南瓜、蔬菜	海帶絲、干絲	蔬菜、香菇				冬瓜、蔬菜	4.2	2.2	1.4	1	0	2.3	658	281							
18	四	燕麥飯	◎蜜汁豆干	醬燒時蔬	鐵板豆芽	有機蔬菜	蓮子銀耳湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	271								
		燕麥、白米	豆干、白芝麻	豆發類、蔬菜	豆芽菜、蔬菜				白木耳、蓮子	4.2	2.2	1.5	1	0	2.2	656	271							
19	五	地瓜飯	京醬豆腸	糖醋時蔬	塔香																			

	食粮总 量 (吨)	玉米总 量 (吨)	蔬菜总 (吨)	水果总 (吨)	时蔬 (吨)	油料总 (吨)	热量 (大卡)	奶 (吨)
月平均	4.2	2.2	1.5	1.0	0.2	2.3	877.3	288