



日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	奶醬燉雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	玉米肉茸 玉米、蔬菜、豬肉-煮	針菇津白 金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 雞蛋、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	四	糙米飯 白米、糙米	韓式肉片 豬肉片、蔬菜-煮	烤肉醬黑輪X1 黑輪-煮	炒豆芽 豆芽菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	五	紅蔥頭滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	蜜汁棒棒腿X2 雞翅腿-烤	金黃薯餅X2 薯餅-炸	蒜炒花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	薏仁湯 薏仁、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
6	一	中秋佳節愉快!!											
7	二	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-煮	木耳高麗 高麗菜、黑木耳-煮	履歷蔬菜	枸杞排骨湯 蔬菜、枸杞、龍骨丁		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
8	三	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	洋芋炒蛋 蔬菜、雞蛋-炒	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、金針菇、雞骨		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
9	四	小米飯 白米、小米	滷豬腳 豬腳、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	彩蔬玉米 蔬菜、玉米-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.3	2.7	829
10	五	❤國慶日連假❤											
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	親子丼 雞肉、雞蛋、蔬菜-煮	肉燥干丁 豆干丁、豬肉-煮	炒筍絲 筍絲、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬大骨湯 蔬菜、雞骨		6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	QQ麻糬球X2 麻糬球-烤	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽		6.6	2.6	2.4	2.6	834
15	三	五穀飯 白米、五穀米	蔥油鹹水雞 雞肉、蔬菜-煮	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、蔬菜-煮	彩燴甘藍 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
16	四	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬柳、蔬菜、蘑菇醬-煮	關東煮 蔬菜、米血、虱目魚丸-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
17	五	茄汁通心粉 通心粉、蔬菜、豬肉	雞腿肉捲X1 雞肉捲-烤	彩蔬燴蛋 雞蛋、蔬菜-煮	海苔薯瓣X3 馬鈴薯瓣-烤	履歷蔬菜	三絲湯 筍絲、蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
20	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	迷迭香魚丁 水鯊魚肉、蔬菜、香料-煮	甜不辣片X1 甜不辣片-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
21	二	薏仁飯 白米、薏仁	炸雞排 X1 雞排-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-煮	蒜炒條豆 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍香雞湯 雞骨、筍絲、蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
22	三	白飯 白米	高昇排骨 豬肉、蔬菜-煮	油腐雞 蔬菜、油豆腐、雞肉-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 冬粉、蔬菜		6.5	2.6	2.3	2.7	829
23	四	糙米飯 白米、芝麻	糖醋雞 雞肉、蔬菜-燒	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	有機蔬菜	凍腐蔬菜湯 凍豆腐、蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
24	五	光復節放假一天~											
27	一	芝麻飯 白米、芝麻	青醬雞 雞肉、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-煮	炒海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		6.4	2.6	2.5	2.7	827
28	二	白飯 白米	醬燒魚排X1 虱目魚排-燒	咖哩洋芋雞 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.6	2.7	2.5	2.8	853
29	三	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、番茄醬-煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.7	829
30	四	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉 豬肉、豆干、蔬菜、碎瓜-煮	海鮮捲X1 海鮮捲-烤	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	有機蔬菜	白玉湯 白蘿蔔、蔬菜	補助豆漿	6.6	2.7	2.4	2.7	846
31	五	柴香烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、柴魚	炸起司雞排X1 起司雞排-炸	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	金粒花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.6	2.6	2.6	832

豆魚蛋肉類食物為蛋白質主要來源，建議儘量選擇脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，避免油炸及加工肉品，每餐大約吃1掌心的份量剛剛好！