

日期	主食	主 菜	副 菜			青菜	湯	其他	全糖量 (g)	添加糖量 (g)	脂肪 (g)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)
1/3 一	糙米飯 糙米,白米/煮	芋頭燒 芋頭/燒	紅燒豆腐 非基改油豆腐/炒	奶香白菜燴 大白菜,木耳/煮	海帶結 海帶結/滷	產履蔬菜	紅豆湯 紅豆		5.5	1.7	1.6	2.4	6.6
1/4 二	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	滷油腐 油豆腐/滷	瓜子肉 碎瓜,素絞肉/炒	關東煮 白蘿蔔,非基改玉米/煮	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	有機蔬菜	雙菇蔬菜湯 香菇,珍菇	水果	5.0	2.0	1.5	2.5	6.5
1/6 四	小米飯 小米,白米/煮	薑燒麵腸 麵腸,薑/燒	敏豆香菇 敏豆,香菇/炒	番茄豆腐 番茄,非基改豆腐/炒	紅燒茄子 茄子/燒	有機蔬菜	黃金筍片湯 筍片		5.0	1.9	1.6	2.3	6.3
1/7 五	地瓜飯 地瓜,白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔/炸	干片芹菜 非基改干片,芹菜/炒	南洋咖哩 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	冬瓜燒 冬瓜/燒	有機蔬菜	什錦湯 木耳,紅蘿蔔		5.5	1.8	1.5	2.5	6.7
1/10 一	五穀飯 五穀米,白米/煮	西芹雙菇 西芹,香菇,杏鮑菇/炒	芋香玉米 非基改玉米粒,芋丁/炒	毛豆干丁 毛豆,非基改干丁/炒	海帶根 海帶根/炒	產履蔬菜	芋香西米露 芋丁,西谷米		5.5	2.0	1.5	2.3	6.7
1/11 二	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	茄汁豆包 非基改炸豆包/燒	香菇刈薯 香菇,刈薯/炒	白菜滷 大白菜/煮	木耳菇菇 木耳,金針菇/炒	有機蔬菜	好彩頭燉湯 白蘿蔔		5.0	1.8	1.6	2.5	6.8
1/13 四	地瓜飯 地瓜,白米/煮	什錦燒 素什錦燒/燒	南瓜干絲 南瓜,非基改干絲/煮	法式白醬 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	雙色花椰 青花菜,白花菜/炒	有機蔬菜	玉米鮮湯 非基改玉米粒	水果	5.5	1.9	1.5	2.4	6.7
1/14 五	小米飯 小米,白米/煮	炒鮮豆 敏豆/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉/燒	高麗豆皮 高麗菜,非基改豆皮/煮	塔香海茸 海茸,九層塔/炒	有機蔬菜	雪花菇菇湯 鮮菇		5.3	1.8	1.6	2.3	6.3
1/17 一	糙米飯 糙米,白米/煮	芹菜香菇 香菇,芹菜/炒	茄汁豆腐 非基改豆腐/炒	香滷四分干 非基改小干四丁/滷	塔香芋頭 芋頭,九層塔/炒	產履蔬菜	綠豆薏仁 綠豆,珍珠麥		5.5	1.8	1.5	2.3	6.6
1/18 二	五穀飯 五穀米,白米/煮	油豆腐 油豆腐/滷	海結滷時蔬 海帶結,杏鮑菇/滷	紅白煮 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	鳳梨炒木耳 鳳梨,木耳/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜	鮮奶	5.0	1.8	1.7	2.4	6.3
1/20 四	小米飯 小米,白米/煮	薑燒素雞 素雞,薑/燒	玉米毛豆 非基改玉米粒,毛豆/炒	山東白菜燒 大白菜,非基改豆皮/煮	青椒炒菇 青椒,金針菇/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 榨菜,木耳,紅蘿蔔		5.5	1.7	1.6	2.5	6.5
★ 寒假 ★													
2/11 五	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	香滷豆包 非基改豆包/滷	毛豆干丁 毛豆,非基改干丁/炒	結頭珍菇 結頭菜,菇/炒	木耳鮮菇 木耳,菇/炒	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽		4.8	2.0	1.5	2.4	6.3
2/14 一	五穀飯 五穀米,白米/煮	西芹菇菇 芹菜,菇/炒	海結燒豆腐 海帶結,非基改豆腐/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯/煮	黃瓜花生 小黃瓜,花生	產履蔬菜	黑糖地瓜 地瓜		5.5	1.8	1.5	2.3	6.6
2/15 二	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	滷豆干x2 非基改豆干/滷	瓜子素肉 絞瓜,素絞肉/煮	刈薯四喜 刈薯,三色丁/炒	花椰香菇 花椰菜,香菇/炒	有機蔬菜	脆筍鮮湯 筍片		5.0	2.0	1.5	2.5	6.5
2/17 四	地瓜飯 地瓜,白米/煮	素香菇海苔燒 香菇海苔/燒	干片芹菜 非基改干片,芹菜/炒	鮮瓜珍菇 鮮瓜,金針菇/炒	紅燒茄子 茄子/燒	有機蔬菜	雙菇鮮湯 香菇,珍菇	水果	4.8	2.0	1.6	2.3	6.3
2/18 五	小米飯 小米,白米/煮	芋頭燒 芋頭/燒	敏豆干絲 敏豆,非基改干絲/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/炒	木須銀芽 綠豆芽,木耳/炒	有機蔬菜	味噌三合一 非基改豆腐,海帶芽		4.8	2.0	1.7	2.4	6.3
2/21 一	五穀飯 五穀米,白米/煮	薑絲冬瓜 冬瓜/煮	醬燒豆腐 非基改豆腐/燒	白菜香菇 大白菜,香菇/煮	海帶根 海帶根/炒	產履蔬菜	紅豆雪蓮子 紅豆,蓮子		3.3	1.8	1.5	2.4	6.2
2/22 二	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	香滷麵腸 麵腸/滷	白醬洋芋 馬鈴薯/煮	炒鮮豆 敏豆/炒	芹香木耳干片 木耳,芹菜,非基改干片/炒	有機蔬菜	雙菇白玉湯 香菇,珍菇,白蘿蔔	水果	5.3	1.8	1.5	2.5	6.5
2/24 四	糙米飯 糙米,白米/煮	滷油腐 油豆腐/滷	雙色花椰 青花菜,白花菜/炒	番茄豆腐 非基改豆腐,番茄/炒	花生小瓜 小黃瓜,花生	有機蔬菜	酸辣木須湯 木耳,榨菜,杏鮑菇		4.8	2.0	1.6	2.4	6.3
2/25 五	紫米飯 紫米,白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔/炸	玉米花生豆 非基改玉米粒,花生/炒	塔香茄子 茄子,九層塔/燒	蘿蔔干丁 白蘿蔔,非基改干丁/滷	有機蔬菜	翠玉鮮湯 結頭菜	鮮奶	5.3	1.9	1.5	2.5	6.4