

日期	星期	主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全餐 熱量 (大卡)	全餐 脂肪 (g)	全餐 纖維 (g)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	磷 (mg)
12/1	二	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	素什錦燒 <small>什錦燒/燴</small>	白玉雙燴 <small>白蘿蔔、香菇/煮</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄、非基改豆腐/炒</small>	魚香茄子 <small>茄子/燴</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>海芽、味噌</small>		5.2	2.1	2.0	2.5	884	
12/3	四	五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	小黃瓜珍菇 <small>小黃瓜、珍菇/炒</small>	海結雙燴 <small>海帶結、白蘿蔔/燴</small>	素佛跳牆 <small>大白菜、木耳/煮</small>	塔香芋頭 <small>芋頭、九層塔/燴</small>	有機蔬菜	玉米塊鮮湯 <small>非基改玉米塊</small>	水果	5.4	2.0	2.0	2.5	891	
12/4	五	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米/煮</small>	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	海帶拌三絲 <small>芹菜、海帶絲、非基改干絲/炒</small>	結頭菜香菇 <small>結頭菜、香菇/炒</small>	彩燴花椰 <small>花椰菜/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>脆筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲</small>		5.2	2.0	2.0	2.5	877	
12/7	一	小米飯 <small>蔬食日-小米、白米/煮</small>	醬燒油豆腐 <small>非基改油豆腐/燴</small>	青椒什錦 <small>青椒、杏鮑菇/炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨、木耳/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.9	2.2	2.0	2.5	899	
12/8	二	紫米飯 <small>紫米、白米/煮</small>	茄汁豆包 <small>非基改豆包/燴</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉、幹豆/炒</small>	芋香玉米 <small>芋丁、非基改玉米粒/炒</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜/燴</small>	有機蔬菜	筍片福菜湯 <small>筍片、福菜</small>		5.8	2.3	2.0	2.5	706	
12/10	四	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	香滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/燴</small>	塔香茄子 <small>茄子/燴</small>	鮮瓜木耳 <small>鮮瓜、木耳/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜、冬粉/炒</small>	有機蔬菜	玉米鮮湯 <small>非基改玉米粒</small>	水果	5.3	2.3	2.0	2.5	706	
12/11	五	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	薑燒麵腸 <small>麵腸/燴</small>	敏豆香菇 <small>敏豆、香菇/炒</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜/炒</small>	海帶根 <small>海帶根/燴</small>	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、蔬菜</small>		5.2	2.2	2.0	2.5	892	
12/14	一	五穀飯 <small>蔬食日-五穀米、白米/煮</small>	酢醬干丁 <small>非基改干丁/炒</small>	西芹杏鮑菇 <small>西芹、杏鮑菇/炒</small>	醬燒馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	南瓜燒 <small>南瓜/燴</small>	產銷 履歷 蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>		5.4	2.2	2.0	2.5	706	
12/15	二	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米/煮</small>	素海苔卷 <small>海苔卷/燴</small>	玉米香芋 <small>非基改玉米粒、芋丁/炒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	青椒鮮菇 <small>青椒、珍菇/炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜、白蘿蔔</small>		5.8	2.1	2.0	2.5	891	
12/17	四	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	梅干素肉 <small>梅干菜、素絞肉/炒</small>	炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	結頭菜香菇 <small>結頭菜、香菇/炒</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>海芽、味噌</small>	水果	5.2	2.2	2.0	2.5	892	
12/18	五	紫米飯 <small>紫米、白米/煮</small>	香滷豆包 <small>非基改豆包/燴</small>	白菜木耳 <small>大白菜、木耳/煮</small>	滷海結 <small>海帶結/燴</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜/燴</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>脆筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲</small>		5.2	2.3	2.0	2.5	899	
12/21	一	糙米飯 <small>蔬食日-糙米、白米/煮</small>	芹菜杏鮑菇 <small>芹菜、杏鮑菇/炒</small>	什錦小黃瓜 <small>小黃瓜、香菇/炒</small>	干片木耳 <small>非基改干片、木耳/炒</small>	魚香茄子 <small>茄子/燴</small>	產銷 履歷 蔬菜	黑糖地瓜 <small>地瓜</small>		5.2	2.3	2.0	2.5	899	
12/22	二	五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	蜜汁素肉排 <small>素肉排/炸</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	芝麻敏豆 <small>芝麻、敏豆/炒</small>	蠔油素雞 <small>非基改素雞/炒</small>	有機蔬菜	結頭菜鮮湯 <small>結頭菜</small>		5.3	2.4	2.0	2.5	714	
12/24	四	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	敏豆油豆腐 <small>敏豆、非基改油豆腐/炒</small>	山藥捲 <small>山藥捲/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳/煮</small>	塔香芋頭 <small>芋頭、九層塔/燴</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽</small>		5.4	2.2	2.0	2.5	706	
12/25	五	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	香滷豆干 <small>非基改豆干/燴</small>	海帶根 <small>海帶根/燴</small>	木耳杏鮑菇 <small>木耳、杏鮑菇/炒</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜、冬粉/炒</small>	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、蔬菜</small>	水果	5.2	2.3	2.0	2.5	899	
12/28	一	蕎麥飯 <small>蔬食日-蕎麥、白米/煮</small>	干丁小炒 <small>非基改干丁/炒</small>	青椒什錦 <small>青椒、珍菇/炒</small>	日式一番煮 <small>白蘿蔔/煮</small>	鮮筍木耳 <small>竹筍、木耳/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	綜合蜜豆飲 <small>紅豆、綠豆</small>		5.2	2.2	2.0	2.5	892	
12/29	二	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	香滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/燴</small>	鮮瓜木耳 <small>黃瓜、木耳/煮</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉、幹豆/炒</small>	炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	有機蔬菜	白玉香菇湯 <small>白蘿蔔、香菇</small>		5.2	2.3	2.0	2.5	899	
12/31	四	五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	田園玉米 <small>非基改玉米粒、三色/炒</small>	西芹香菇 <small>西芹、香菇/炒</small>	彩燴花椰 <small>花椰菜/炒</small>	有機蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	水果	5.2	2.0	2.0	2.5	877	