

範例

8.9.10月份

日期	早餐 (含水果)	午餐 (含水果)	下午點心	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	
				大卡	公克	公克	公克	
第一週	一	銀絲卷+起司炒蛋+牛奶	胚芽米飯、三杯雞、咖哩豆腐、有機時蔬、四神湯	什錦冬粉湯	690	26	22	105
	二	蔓越莓土司+地瓜豆漿	五穀飯、塔香豆腸、醬香滷什錦、有機時蔬、南瓜芡實豆腐湯 (蔬食日)	蔬菜蕃茄麵疙瘩	675	25	19	98
	三	肉絲蚌波菜麵	五木炊飯、有機時蔬、山藥蓮子排骨湯	綠豆仁牛奶西米露	670	21	20	108
	四	小肉包+蛋花湯	麥片飯、香菇肉燥鴿子蛋、毛豆鮮菇炒乾丁、有機時蔬、排骨玉米湯	養生鴨肉麵線	688	23	21	90
	五	芙蓉珍菇粥	大滷麵、有機時蔬	生日蛋糕+微糖豆漿	686	21	22	120
第二週	一	養生地瓜五穀鹹粥	小米飯、糖醋嫩雞丁、金茸什錦冬瓜、有機時蔬、鮮筍排骨湯	香菇雞肉燕麥麵	678	22	21	86
	二	蔓越莓餐包+芝麻牛奶	五穀飯、鴻喜菇蒸蛋、腐皮什錦、有機時蔬、金針豆包湯 (蔬食日)	八寶甜粥	665	22	19	102
	三	鄉村拉麵	香菇肉羹燴飯、有機時蔬	芋香鹹粥	680	2	20	95
	四	起司土司+微糖豆漿	糙米飯、南瓜燉肉、番茄豆腐、有機時蔬、九尾雞湯	肉絲玉米菠菜麵	702	23	22	112
	五	雞絲燕麥粥	日式味噌拉麵、有機時蔬	鮮奶饅頭+紅豆牛奶	695	21	20	90
第三週	一	芙蓉湯餃	芝麻飯、洋蔥燜雞、玉米燴什錦、有機時蔬、冬瓜蛤蜊湯	義式南瓜濃湯麵	689	23	22	96
	二	黑糖捲+玉米脆片牛奶	五穀飯、紅燒豆腐、小黃瓜炒蛋、有機時蔬、海芽味噌湯 (蔬食日)	胡瓜粥	690	26	20	88
	三	鮮筍肉絲粥	咖哩豬肉燴飯、有機時蔬、澎湖海菜蛋絲湯	芋頭米粉湯	705	22	22	112
	四	胡瓜關東細湯麵	薏仁飯、五香棒棒腿、鳳梨黑木耳、有機時蔬、大滷湯	粉圓豆漿豆花	689	22	20	105
	五	鮭魚土司+紫米漿	蕃茄肉醬義大利麵、有機時蔬、鮮菇蔬菜湯	港式蘿蔔糕+玉米條湯	676	21	20	90
第四週	一	雜糧饅頭+薏仁奶漿	麥片飯、蘿蔔燒肉、五彩豆干、有機時蔬、金菇蛋花湯	古早味米苔目	700	23	22	97
	二	南瓜高麗菜粥	五穀飯、糖醋豆包、玉米滑蛋、有機時蔬、什錦蔬菜湯 (蔬食日)	素紅燒雜糧麵	671	20	19	86
	三	蕃茄湯麵	水餃、有機時蔬、蒜頭雞湯	葡萄乾餐包+牛奶+水煮蛋	686	21	20	94
	四	南瓜吐司+玉米炒蛋+豆漿	胚芽米飯、五香豆瓣魚、香滷海帶結、有機時蔬、大黃瓜排骨湯	鍋燒烏龍麵	678	23	20	96
	五	山藥排骨粥	炸醬麵、有機時蔬、椰肉雞湯	黃金紫芋圓湯	698	22	21	102