

單位：g

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		其他	營養分析		
4月15日 星期一	芝麻飯	61.3	八寶素肉燥	65.0	金沙苦瓜	87.4	高麗菜	73.4	紅燒湯	30.4	鮮奶	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.2
	黑芝麻	0.3	毛豆仁	4.0	鹹蛋	22.0	高麗菜	70.0	白蘿蔔中丁	10.0			豆魚蛋肉類	2.1
	白米	61.0	小豆干丁	27.0	苦瓜	45.0	薑絲	0.4	紅番茄	10.0		65.5		
			胡蘿蔔丁	4.0	百頁豆腐丁	20.0	胡蘿蔔絲	3.0	胡蘿蔔中丁	3.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.5
			杏鮑菇	12.0	薑末	0.4			薑片	0.4		27	油脂與堅果種子類	2.5
			素絞肉	6.0					迷你豆輪	6.0		蛋白質(g)：	水果類	0
			芋頭	10.0					芹菜去葉	1.0		26.6	奶類	0.5
			乾香菇	2.0								熱量(大卡)：		
			香椿醬									611.4		
	餐數	44												
4月16日 星期二	紫米飯	61.0	蘆筍素雞	79.4	木須炒蛋	78.4	有機蔬菜	72.4	九尾草養氣湯	29.4	水果	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.1
	白米	50.0	素雞	45.0	洗選蛋	56.0	有機蔬菜	72.0	九尾苔草	0.5			豆魚蛋肉類	2
	紫米	11.0	蘆筍	22.0	黑木耳絲	10.0	薑絲	0.4	枸杞	0.2		76		
			彩色甜椒	12.0	小黃瓜	6.0	樹子炒水蓮	59.4	薑片	0.3		脂肪(g)：	蔬菜類	2.1
			薑絲	0.4	秀珍菇	6.0	水蓮	55.0	紅棗	0.4		27.5	油脂與堅果種子類	3.5
					薑絲	0.4	胡蘿蔔絲	4.0	大黃瓜厚片	25.0		蛋白質(g)：	水果類	1
							薑絲	0.4	胡蘿蔔丁	3.0		22.3	奶類	0
							甘樹子	10.0				熱量(大卡)：		
												640.7		
	餐數	44												
4月17日 星期三	客家板條	61.0	★黃金鱈魚排	65.0	乾煸四季豆	72.4	履歷油菜	70.4	海結玉米湯	30.4	法式小丸子	糖類(g)：	全穀雜糧類	4.2
	板條	120.0	黃金鱈魚排	65.0	敏豆	52.0	履歷油菜	70.0	海帶結	10.0			豆魚蛋肉類	2.4
	高麗菜切片	30.0	(每人一個)		豆干片	20.0	薑絲	0.4	玉米穗切段	16.0		76		
	乾香菇絲	2.0			黑豆豉				胡蘿蔔丁	4.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.8
	紅蘿蔔絲	7.0			薑絲	0.4			薑絲	0.4		29.5	油脂與堅果種子類	3.5
	素肉排	12.0										蛋白質(g)：	水果類	0
	木耳絲	4.0										27	奶類	0
	芹菜	3.0										熱量(大卡)：		
	薑絲	3.0										677.5		
	餐數	44												
4月18日 星期四	大麥仁飯	61.0	麻油凍豆腐	79.4	螞蟥上樹	51.0	有機蔬菜	72.4	四神湯	28.4	鮮奶	糖類(g)：	全穀雜糧類	4.7
	白米	50.0	凍豆腐	50.0	冬粉(3K)	9.0	有機蔬菜	72.0	冬瓜中丁	20.0			豆魚蛋肉類	2
	大麥仁	11.0	茼蒿花片	14.0	高麗菜	28.0	薑絲	0.4	大薑仁	2.0		88.5		
			沙拉筍	14.0	素絞肉	6.0	吐司pizza*1	94.0	皮絲	6.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.6
			紅棗	1.0	木耳絲	4.0	白吐司	50.0	薑絲	0.4		31.5	油脂與堅果種子類	3.5
			薑片	0.4	胡蘿蔔絲	4.0	紅番茄	8.0	四神藥包			蛋白質(g)：	水果類	0
							玉米粒	14.0				29	奶類	0.5
							柳瓜	8.0				熱量(大卡)：		
					披薩絲		鳳梨罐頭	14.0				753.5		
	餐數	44												
4月19日 星期五	小米飯	61.0	五香豆干	82.8	碎脯蛋	79.0	履歷小白菜	70.4	茶壺湯	30.2	水果	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.1
	白米	50.0	大黑豆干切9丁	47.0	洗選蛋	55.0	履歷小白菜	70.0	牛蒡	3.0			豆魚蛋肉類	2.2
	小米	11.0	杏鮑菇	18.0	碎脯	14.0	薑絲	0.4	胡蘿蔔片	3.0		72.5		
			素水晶餃	17.0	胡蘿蔔絲	8.0			黑蠔菇	8.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.4
			薑片	0.4	香菜	2.0			美白菇	8.0		23.5	油脂與堅果種子類	2.5
			九層塔	0.4					海帶芽	0.2		蛋白質(g)：	水果類	1
			五香粉						白蘿蔔中丁	8.0		23	奶類	0
												熱量(大卡)：		
												593.5		
	餐數	44												