

單位：g

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		其他	營養分析		
4月22日 星期一	香鬆飯	62.5	梅子燒嫩油	81.4	什錦素燻鵝	77.4	履歷油菜	70.4	青木瓜養生湯	29.4	鮮奶	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.1
	海苔香鬆	1.5	嫩油丁	65.0	杏鮑菇	25.0	履歷油菜	70.0	青木瓜中丁	20.0		63.5	豆魚蛋肉類	2
	白米	61.0	豆薯片	6.0	大白菜切片	25.0	薑絲	0.4	鵪鶉蛋	8.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.4
			胡蘿蔔片	4.0	素烤鴨	20.0			枸杞	0.4		26.5	油脂與堅果種子類	2.5
			黃甜椒	6.0	胡蘿蔔絲	2.0			紅藜	0.6		蛋白質(g)：	水果類	0
			薑絲	0.4	黑蠔菇	5.0			薑片	0.4		25.6	奶類	0.5
			紫蘇梅		薑絲	0.4						熱量(大卡)：		
												594.9		
	餐數	44												
4月23日 星期二	糙米飯	61.0	毛豆烤麩	71.4	焗汁通心粉	75.0	有機蔬菜	72.4	田園蔬菜湯	28.4	水果	糖類(g)：	全穀雜糧類	4
	白米	50.0	烤麩切四丁	45.0	馬鈴薯中丁	30.0	有機蔬菜	72.0	高麗菜	12.0		86	豆魚蛋肉類	2.4
	糙米	11.0	生香菇	20.0	彎管麵	5.0	薑絲	0.4	胡蘿蔔片	2.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.4
			毛豆仁	6.0	玉米粒	25.0	芝麻海苔燒*1	45.4	番茄	10.0		29.5	油脂與堅果種子類	3.5
			薑絲	0.4	胡蘿蔔丁	5.0	素香菇海苔燒	45.0	西洋芹	4.0		蛋白質(g)：	水果類	1
					櫛瓜	10.0	(每人一個)		薑片	0.4		26.2	奶類	0
							白芝麻粒	0.4	洋香菜葉			熱量(大卡)：		
							香椿醬					714.3		
	餐數	44												
4月24日 星期三	焦糖布丁饅頭	70.0	醬燒印干	75.4	關東煮	79.4	香炒銀芽	89.4	素麵線糊	82.1	履歷豆奶／堅果包	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.4
	焦糖布丁饅頭	70.0	中印干	47.0	白蘿蔔大丁	35.0	綠豆芽	63.0	紅麵線	22.0		63	豆魚蛋肉類	2.3
	(1人1個)		(每人一個)		玉米穗切段	10.0	胡蘿蔔絲	3.0	洗選蛋	10.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.6
			玉米筍	14.0	煙燻百頁	10.0	木耳絲	3.0	髮菜羹	10.0		26.5	油脂與堅果種子類	3
			蘆筍	14.0	油豆皮	4.0	薑絲	0.4	金針菇	6.0		蛋白質(g)：	水果類	0
			薑末	0.4	海帶結	10.0			胡蘿蔔絲	4.0		24.5	奶類	0
					胡蘿蔔丁	4.0			筍絲	7.5		熱量(大卡)：		
					薑片	0.4			木耳絲	2.0		588.5		
	餐數	44							九層塔	0.6				
4月25日 星期四	紅藜麥糙米飯	59.0	孜然肥腸鮑菇	79.4	花生麵筋	87.4	有機蔬菜	72.4	素小清丸湯	29.4	鮮奶	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.9
	白米	50.0	麵腸片	45.0	麵筋泡	10.0	有機蔬菜	72.0	大黃瓜中丁	20.0		76	豆魚蛋肉類	2
	糙米	8.0	杏鮑菇	20.0	小黃瓜	22.0	薑絲	0.4	素小清丸	8.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.5
	紅藜麥(600g)	1.0	敏豆	14.0	胡蘿蔔丁	5.0	元寶蛋糕*1	33.0	芹菜去葉	1.0		31.5	油脂與堅果種子類	3.5
			薑末	0.4	熟花生	8.0	洗選蛋	20.0	薑絲	0.4		蛋白質(g)：	水果類	0
			乾辣椒		薑末	0.4	低筋麵粉	13.0	味噌	4.0		27.3	奶類	0.5
					玉米粒	22.0	無鹽奶油					熱量(大卡)：		
							糖					696.7		
	餐數	44												
4月26日 星期五	雜糧飯	61.0	南瓜豆腐煲	95.7	★酥炸拼盤	82.0	履歷空心菜	66.4	仙草蜜	41.0	水果	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.6
	白米	50.0	南瓜含皮中丁	20.0	炸豆包切4丁	35.0	履歷空心菜	66.0	仙草凍	25.0		79.5	豆魚蛋肉類	2.2
	多穀米	11.0	盤裝豆腐切丁	60.0	櫛瓜	32.0	薑絲	0.4	木耳絲	16.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.3
			鴻喜菇	8.0	地瓜薯條	12.0			黑糖			23.5	油脂與堅果種子類	2.5
			高麗菜	6.0	薑末	1.0			貳砂			蛋白質(g)：	水果類	1
			南瓜籽	1.3	豆酥粉							23.9	奶類	0
			薑片	0.4	麵包粉	2.0						熱量(大卡)：		
												625.1		
	餐數	44												