

日期	10/14(一)	10/15(二)	10/16(三)	10/17(四)	10/18(五)		日期	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
早餐	肉燥陽春麵	什錦細粉	黑糖饅頭+豆漿	香蔥麵包+牛奶	芹香肉末粥		10/14	8.1	2.7	2.1	0.8	1	1153
午餐	玉米香菇肉燥 紅燒豆干 時令青菜 湯品+水果	府城蝦捲 洋蔥炒蛋 時令青菜 湯品+水果	糖醋雞柳 茄汁甜不辣 時令青菜 湯品+水果	打拋豬 三色豆炒蛋 時令青菜 湯品+水果	肉絲炒麵 湯品+水果		10/15	6	0	1.8	1.9	1	999
							10/16	7.6	0.9	2.4	0.7	1	910
							10/17	7.5	3.5	1.9	0	1	1050
下午點心	綠豆薏仁湯	冬瓜粉圓	油豆腐細粉	蛋花雞絲麵	玉米濃湯	10/18	7.5	0.8	2.0	0.9	1	850	
日期	10/21(一)	10/22(二)	10/23(三)	10/24(四)	10/25(五)	每日食物營養份量	日期	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
早餐	擔擔麵	廣東粥	蔥花捲+豆漿	番茄肉絲湯麵	地瓜粥		10/21	6.5	3.1	1.7	0	1	1106
午餐	洋芋燉肉 咖哩豆腐 時令青菜 湯品+水果	紅糟肉 香菇蒸蛋 時令青菜 湯品+水果	地瓜燒雞 五柳麵腸 時令青菜 湯品+水果	洋蔥豬柳 紅蘿蔔炒蛋 時令青菜 湯品+水果	茄汁通心麵 湯品+水果		10/22	8	0	2.2	4.5	1	1243
							10/23	9.1	0	1.8	3.6	1	1131
							10/24	7.5	2.4	2	0	1	982
下午點心	小米牛奶粥	紅豆湯	魚丸冬粉	菠蘿麵包+牛奶	和風關東煮	10/25	3.5	1.5	1.2	0.3	1	530	

