

日期	星期	主食	副菜					備註	營養分析(份數)							
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量(kcal)	
1/1	週一	元旦	放假不供餐													
1/2	週二	糙米飯	酥炸豆包*1	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,素絞肉	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米,糖	水果		5	2.2	2.3	1		2.5	745	
1/3	週三	特餐	客家南瓜飯 南瓜,乾香菇,豆干	脆筍福菜麵腸 麵腸,筍片,朴菜	產履蔬菜	白菜羹湯 白菜,香菇,金針菇	水果		4.8	2.2	2	1		2.2	710	
1/4	週四	糙米飯	味噌干絲炒豆芽 黃芽,豆干絲,紅蘿蔔	開陽扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	泡菜豆腐湯 素泡菜,大白菜,豆腐			4.6	2.4	2.5			2.1	659	
1/5	週五	小米飯	玉米素雞丁 素雞丁,玉米粒,杏鮑菇	香草洋芋菇菇 杏鮑菇,馬鈴薯,三色丁	有機蔬菜	木瓜養生湯 青木瓜,紅棗	豆漿		4.8	3	2			2.1	706	
1/8	週一	白米飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐,洋芋,紅蘿蔔	什錦花椰 青花,白花,木耳	產履蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,豆腐,芹菜			4.6	2.1	2.5			2	632	
1/9	週二	糙米飯	沙茶干片 豆干片,大白菜,洋蔥	銀芽雙蔬 綠豆芽,小瓜,木耳	有機蔬菜	酸菜素鴨湯 酸菜心,素鴨,薑絲	水果		4.5	2.2	2.3	1		2.2	697	
1/10	週三	特餐	夏威夷炒飯 高麗菜,鳳梨,三色丁	滷味干丁 素肚,大溪黑干,蘿蔔	產履蔬菜	大頭菜湯 結頭菜,薑絲	水果		4.7	2.2	2.1	1		2.1	701	
1/11	週四	糙米飯	照燒素豆腐排*1 豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔	鮮蔬金菇 高麗菜,金菇,木耳	有機蔬菜	八寶粥 圓糯米,綠豆,花豆,桂圓			4.9	2.5	1.7			2.5	686	
1/12	週五	紫米飯	毛豆炒百頁 百頁豆腐,毛豆,鮑菇	刈薯玉米炒豆干 刈薯,玉米,豆乾丁	有機蔬菜	薑絲海根湯 海帶根,薑絲	豆漿		4.3	3	2			2.3	680	
1/15	週一	紅藜飯	筍絲油豆腐 油豆腐,筍干	豆瓣干片 高麗菜,豆干	產履蔬菜	素藥燉排骨湯 白蘿蔔,白菜,金菇			4.5	2.4	2			2	635	
1/16	週二	糙米飯	蔭瓜蒸豆腐 豆腐,花瓜,香菇	素肉燥粉絲 冬粉,白菜,素香菇頭,絞碎干丁	有機蔬菜	蒲仔湯 扁蒲,紅蘿蔔	水果		4.8	2	2.2	1		2.2	700	
1/17	週三	特餐	韓式部隊鍋 年糕,素火腿,高麗菜	玉米筍滷花干	產履蔬菜	豆沙包(65g/個)*1	水果		4.5	2.3	1.5	1		2.1	680	
1/18	週四	糙米飯	豆豉燒豆腐 豆豉,板豆腐,鴻喜菇,芹菜	炒六寶 小黃瓜,豆乾丁,筍丁,紅蘿蔔,毛豆仁,香菇丁	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (採廚房現磨供應)	4.5	2.8	1.8			2.2	669	
1/19	週五	素鬆飯	鮮蔬壽喜燒 豆腐,白菜,菇,紅蘿蔔	烤麩炒筍 烤麩,筍肉,西洋芹	有機蔬菜	刺瓜仔湯 黃瓜,紅蘿蔔	豆漿		4.7	3	2			2.1	699	
~快樂放寒假~																
2/16	週五	雙色芝麻飯	香酥什錦 小豆干,杏鮑菇,馬鈴薯	玉米薯丁 玉米,刈薯,紅蘿蔔	有機蔬菜	海結蘿蔔湯 海結,紅蘿蔔			4.5	2.8	2.3			2.5	695	
2/17	週六	糙米飯	芥菜香菇燒麵腸 麵腸,芥菜仁,紅蘿蔔	客家小炒 豆干,芹菜,紅蘿蔔	產履蔬菜	番茄馬鈴薯湯 番茄,馬鈴薯,豆腐	豆漿		4.7	3	2			2.1	699	
2/19	週一	白米飯	咖哩豆腐 板豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔	白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔	產履蔬菜	味噌蘿蔔湯 玉米筍,白蘿蔔,味噌			4.4	2	2.5			2.1	615	
2/20	週二	糙米飯	紅燒凍豆腐 凍豆腐,香菇,筍片	芹炒甜條 西芹,素甜不辣	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,大薏仁,糖	水果		5	2.3	2.2	1		2	728	
2/21	週三	特餐	素什錦炒飯 絞碎干丁,玉米,高麗菜	蒜味毛豆莢 毛豆莢	產履蔬菜	薑絲海根湯 海帶根,薑絲	水果		4.7	2	2	1		2.4	697	
2/22	週四	糙米飯	冰糖滷豆包*1 生豆包,冰糖,八角	花菜炒豆皮 青花,白花,乾豆捲	有機蔬菜	當歸蔬菜湯 高麗菜,香菇,枸杞	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (採廚房現磨供應)	4.5	2.7	2			2.1	662	
2/23	週五	素鬆飯	宮保凍豆腐(過油炸) 凍豆腐,小瓜	堅果金瓜 南瓜,堅果	有機蔬菜	雙芋四神湯 芋頭,洋芋,薏仁	豆漿		4.9	2.6	2.1			2.5	703	
2/26	週一	麥片飯	粉蒸百頁 百頁豆腐,地瓜	海帶干絲 海帶絲,黃干絲,芹	產履蔬菜	大滷湯 豆腐,筍,木耳,白菜			4.6	2	2.5			2.1	629	
2/27	週二	糙米飯	紅燒油豆腐 油豆腐,蘿蔔	冬瓜封 冬瓜,木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米豆腐湯 玉米,豆腐	水果		5	2.5	2.2	1		2.8	779	