

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量 (大卡)
5月11日	一	白飯 糙米飯	咕咾肉 鐵路豬排 滷雞排 糖醋魚條	紅燒豆干片 醬燒米血糕 魚板蒸蛋	香滷筍絲 季節時蔬 紅蘿蔔炒蛋	6.2	3.8	1.4	2.5	866.5
5月12日	二	白飯 糙米飯	香酥紅燒肉 蔥爆豬肉片 咔啦雞腿排 烤雞腿	醬燒黑豆干 清炒洋芋 塔香茄子	螞蟻上樹 季節時蔬 滷海結	6.5	3.3	1.5	2.6	857.0
5月13日	三	白飯 糙米飯	紐澳良雞排 椒鹽雞丁 香滷焗肉 起司豬排	玉米炒蛋 麻婆豆腐 炸地瓜條	雙色彩椒 季節時蔬 毛豆絞肉	6.5	3.3	1.6	3.0	877.5
5月14日	四	白飯 糙米飯	香酥雞腿 滷排骨 糖醋雞丁 叉燒肉	香滷豆乾丁 紅燒百頁 大瓜貢丸	糖醋甜條 季節時蔬 番茄炒蛋	6.4	3.6	1.5	2.7	877.0
5月15日	五	白飯 糙米飯	滷雞腿 日式豬排 酥炸旗魚條 蒜泥白肉	九層塔炒蛋 醬燒黑豆干 紅蘿蔔玉米粒	芹菜豆干片 季節時蔬 滷蛋	6.3	3.4	1.6	3.0	871.0