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)
6月15日	一	白飯 糙米飯	椒鹽雞丁 滷雞腿 日式豬排 起司雞排	火腿炒蛋 滷海結 青豆玉米粒	醬燒黑豆干 季節時蔬 糖醋甜條	6.4	3.4	1.4	3.0	873.0
6月16日	二	白飯 糙米飯	紐澳良雞排 洋蔥雞肉 黑胡椒肉片 紅糟肉	四季豆 紅蘿蔔洋芋 紅燒豆干	大瓜貢丸 季節時蔬 蒸蛋	6.5	3.3	1.5	2.8	866.0
6月17日	三	白飯 糙米飯	咔啦雞腿排 香滷焢肉 起司豬排 蒲燒鯛魚	魚板蒸蛋 紅燒筍絲 三杯米血糕	麻婆豆腐 季節時蔬 塔香茄子	6.2	3.5	1.5	2.8	860.0
6月18日	四	白飯 糙米飯	香滷排骨 炸雞腿 糖醋雞丁 蒜泥白肉	蔗燻豬頭皮 洋蔥炒蛋 醬燒黑豆干	螞蟻上樹 季節時蔬 香菇蒸蛋	6.3	3.4	1.5	3.0	868.5
6月19日	五									