

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)
9月11日	一	白飯 糙米飯	咕咾肉 梅干扣肉 香酥雞排 清蒸鯛魚	枸杞南瓜 馬蹄條 蒸蛋	香滷筍絲 季節時蔬 魚香茄子	6.2	3.5	1.8	3.0	855.0
9月12日	二	白飯 糙米飯	香酥紅燒肉 蔥爆豬柳 紅燒魚 起司豬排	糖醋甜條 芝麻球 番茄炒蛋	螞蟻上樹 季節時蔬 滷海結	6.5	3.5	1.5	2.6	851.0
9月13日	三	白飯 糙米飯	紐澳良雞排 起司雞排 卡拉雞腿排 蒜泥白肉	玉米炒蛋 麻婆豆腐 炸地瓜	彩椒杏鮑菇 季節時蔬 木耳白花	6.3	3.4	1.7	2.5	830.0
9月14日	四	白飯 糙米飯	香酥雞腿 日式豬排 滷雞腿 叉燒肉	番茄炒蛋 紅燒百頁 大瓜肉羹	香滷筍絲 季節時蔬 蒸蛋	6.5	3.6	1.6	3.0	878.0
9月15日	五	白飯 糙米飯	椒鹽雞丁 鐵路豬排 炸旗魚 滷腿排	木耳白花 三杯米血糕 麻婆豆腐	芝麻球 季節時蔬 滷海結	6.5	3.2	2.0	2.5	836.0