

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)
10月23日	一	白飯 糙米飯	咕咾肉 鐵路豬排 香酥雞排 蒲燒鯛魚	紅燒豆干片 三杯米血糕 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
10月24日	二	白飯 糙米飯	香酥紅燒肉 蔥爆豬柳 紅燒魚 烤雞腿	醬燒黑豆干 咖哩洋芋 青花木耳	螞蟻上樹 季節時蔬 滷海結	6.6	3.4	1.5	2.6	871.5
10月25日	三	白飯 糙米飯	紐澳良雞排 椒鹽雞丁 蒜泥白肉 起司豬排	玉米炒蛋 麻婆豆腐 炸地瓜條	彩椒杏鮑菇 季節時蔬 魚香茄子	6.5	3.3	1.7	3.1	884.5
10月26日	四	白飯 糙米飯	香酥雞腿 滷排骨 糖醋雞丁 叉燒肉	紅燒豆乾丁 滷百頁 大瓜貢丸	糖醋甜條 季節時蔬 番茄炒蛋	6.3	3.7	1.4	2.5	866.0
10月27日	五	白飯 糙米飯	起司雞排 日式豬排 炸旗魚 蒜泥白肉	九層塔炒蛋 醬燒黑豆干 紅蘿蔔玉米粒	香滷筍絲 季節時蔬 蒸蛋	6.2	3.6	1.6	3.0	879.0