

日期	星期	主食	副食				湯	水果/ 乳品	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (毫克)
11/1	五	五穀飯	麻婆豆腐	毛豆炒蛋	雲耳高麗菜	時蔬	紫米紅豆湯		839	6.6	2.7	2.1	2.7			281
11/4	一	白飯	三杯素肚	鮮蔬粉絲煲	青菜	時蔬	美味鮮菇湯		822	6.5	2.6	2.0	2.7			178
11/5	二	紫米飯	咖哩麵圈	白菜滷	青菜	時蔬	冬瓜素羊肉湯	水果	803	6.0	2.6	2.3	2.9			210
11/6	三	特餐	客家炒粿條	洋芋百頁	青菜	時蔬	枸杞玉米節湯		735	5.3	2.5	2.0	2.8			226
11/7	四	白飯	小黃瓜干絲	煙燻素茶鵝	青菜	時蔬	南瓜濃湯	水果	831	6.6	2.6	2.1	2.7			270
11/8	五	五穀飯	茄汁豆包	生香菇蒸蛋	五寶鮮蔬	時蔬	芋香西米露		845	7.0	2.5	2.0	2.6			170
11/11	一	白飯	香菇麵筋	玉菜干片	青菜	時蔬	養生山藥湯		822	6.3	2.6	2.3	2.9			305
11/12	二	紫米飯	紹子豆腐	香炒四色	青菜	時蔬	芹香黃瓜湯	水果	825	6.3	2.7	2.2	2.8			378
11/13	三	特餐	米粉羹	素香雞排	青菜	時蔬	刈包		723	5.2	2.5	2.0	2.7			151
11/14	四	白飯	打拋麵腸	什錦雙菇	青菜	時蔬	味噌豆腐湯	水果	767	5.5	2.8	2.0	2.7			253
11/15	五	五穀飯	芹炒豆雞	紅蘿蔔炒蛋	瓜瓠綿綿	時蔬	黑糖地瓜湯		842	6.6	2.9	2.0	2.5			590
11/18	一	白飯	壽喜燒腐皮	素燥海草	青菜	時蔬	馬鈴薯湯		780	5.9	2.5	2.3	2.7			288
11/19	二	紫米飯	老皮嫩肉	鮮菇炒綠花椰	青菜	時蔬	肉骨茶湯	水果	776	5.5	2.7	2.3	2.9			342
11/20	三	特餐	什錦炒飯	塔香豆干	青菜	時蔬	玉米濃湯		816	6.1	2.8	2.1	2.8			642
11/21	四	白飯	毛豆烤麩	彩繪凍豆腐	青菜	時蔬	金草蛋花湯	水果	781	5.7	2.7	2.0	2.8			280
11/22	五	五穀飯	蜜汁小豆干	木須炒蛋	田園鮮蔬	時蔬	綜合燒仙草	優酪乳	821	6.6	2.6	2.0	2.5			775
11/25	一	白飯	鐵板油腐	蒲瓜三絲	青菜	時蔬	薑絲海結湯		747	5.5	2.5	2.3	2.6			292
11/26	二	紫米飯	西湖素魚	木須小黃瓜炒蛋	青菜	時蔬	結頭菜蔬菜丸湯	水果	761	5.5	2.6	2.2	2.8			240
11/27	三	特餐	日式醬油拉麵	綜合滷味	青菜	時蔬	芋泥包		736	5.3	2.6	2.1	2.6			495
11/28	四	白飯	鹽酥素雞丁	銀芽炒干片	青菜	時蔬	素羅宋湯	水果	818	6.1	2.7	2.3	2.9			459
11/29	五	五穀飯	白菜鮮菇百頁	玉米蒸蛋	雙色花椰	時蔬	綠豆湯		845	7.0	2.5	2.0	2.6			205

~營養小知識~含糖飲料要節制

資料來源:董氏基金會 食品營養特區