



| 日期 | 星期 | 主食                     | 主菜                          | 副菜1                     | 副菜2                   | 青菜   | 湯品                    | 國姓雞 | 全粒雜糧 | 五穀雜糧 | 蔬菜  | 油類  | 熱量  |
|----|----|------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|------|-----------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|
| 2  | 一  | 白飯<br>白米               | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+蕃茄-炒             | 和風油豆腐<br>油豆腐+時蔬+茼蒿-燒    | 彩繪甘藍<br>高麗菜+時蔬-炒      | 履歷蔬菜 | 大醬湯<br>馬鈴薯+玉米+杏鮑菇     |     | 5.5  | 2.5  | 2.3 | 2.4 | 738 |
| 3  | 二  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥           | 三色豆腐羹<br>板豆腐+時蔬-煮           | 海結麵輪<br>麵輪+海帶結-油        | 四季脆薯<br>馬鈴薯+四季豆-炒     | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜+香菇柄+薑絲    | 水果  | 5.3  | 2.5  | 2.6 | 2.7 | 745 |
| 4  | 三  | 紫米飯<br>白米+紫米           | 素火腿炒干片<br>豆干+素火腿+時蔬-炒       | 香菇素燥<br>百頁+素絞肉+時蔬+香菇-炒  | 白菜滷<br>大白菜+時蔬+麵筋-煮    | 履歷蔬菜 | 蕃茄海帶湯<br>海帶+蕃茄        |     | 5.4  | 2.5  | 2.5 | 2.3 | 732 |
| 5  | 四  | 蘿勒青醬義式麵<br>麵條+時蔬+青醬    | ★腐皮菜捲<br>腐皮菜捲X1-炸           | 蜜汁烤麩<br>烤麩+馬鈴薯+時蔬-燒     | 雙色花椰<br>花椰菜+時蔬-炒      | 履歷蔬菜 | 西式濃湯<br>南瓜+紅蘿蔔+玉米     |     | 5.6  | 2.4  | 2.5 | 2.3 | 738 |
| 6  | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米           | 梅干素肉片<br>素肉片+時蔬+梅干菜-煮       | 紅仁炒皮絲<br>豆皮絲+紅蘿蔔-炒      | 川耳燒瓜<br>時瓜+川耳-燒       | 履歷蔬菜 | 素肉骨茶湯<br>高麗菜+香菇+素肉骨茶包 |     | 5.3  | 2.5  | 2.4 | 2.6 | 736 |
| 9  | 一  | 小米飯<br>白米+小米           | 滷味<br>豆干+時蔬+海帶結-油           | 紅麴麵腸<br>麵腸+時蔬-燒         | 芹香黃芽<br>黃豆芽+時蔬+芹菜-炒   | 履歷蔬菜 | 筍絲湯<br>竹筍+油片絲         |     | 5.3  | 2.5  | 2.7 | 2.5 | 739 |
| 10 | 二  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米          | 咖哩三寶齋<br>豆皮+馬鈴薯+時蔬-煮        | 香燒豆雞<br>豆雞-燒            | 鄉村粉絲<br>時蔬+冬粉-炒       | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌    | 水果  | 5.5  | 2.6  | 2.5 | 2.3 | 746 |
| 11 | 三  | 紅藜飯<br>白米+紅藜           | 蕃茄豆腐<br>豆腐+蕃茄+時蔬-煮          | 洋芋炒蛋<br>雞蛋+洋芋-炒         | 台式麵疙瘩<br>時蔬+麵疙瘩+豆皮絲-炒 | 履歷蔬菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜+杏鮑菇         |     | 5.2  | 2.5  | 2.4 | 2.6 | 729 |
| 12 | 四  | 燕麥飯<br>白米+燕麥           | 五香蘭花干<br>蘭花干+枸杞-油           | 素佛跳牆<br>素佛骨酥+時蔬+芋頭+栗子-煮 | 脆炒鮮瓜<br>鮮瓜+時蔬-炒       | 履歷蔬菜 | 麵線羹<br>麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳  |     | 5.2  | 2.5  | 2.5 | 2.6 | 731 |
| 13 | 五  | 蕃茄南瓜燉飯<br>白米+南瓜+時蔬     | 黑胡椒豆包<br>豆包X1+黑胡椒-煮         | 彩繪素肚<br>素肚+時蔬-炒         | 鷹嘴豆溫沙拉<br>馬鈴薯+地瓜+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 蘑菇濃湯<br>玉米+蘑菇+南瓜      |     | 5.3  | 2.6  | 2.5 | 2.4 | 737 |
| 16 | 一  | 白飯<br>白米               | 豆瓣素蚵<br>豆腐+素蚵+時蔬-煮          | 糖醋豆腸<br>豆腸X2+時蔬-燒       | 香椿寬粉<br>時蔬+寬粉-炒       | 履歷蔬菜 | 山藥大麥湯<br>馬鈴薯+山藥+大麥    |     | 5.7  | 2.4  | 2.3 | 2.1 | 731 |
| 17 | 二  | 台式鮮蔬炒麵<br>麵條+時蔬        | 塔香嫩油腐<br>嫩油腐+九層塔-燒          | 菜脯炒蛋<br>雞蛋+菜脯-炒         | 炒高麗菜<br>高麗菜+時蔬-炒      | 有機蔬菜 | 高山金針湯<br>金針花+油片絲      | 水果  | 5.5  | 2.6  | 2.4 | 2.4 | 748 |
| 18 | 三  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥           | 肉骨茶素腰花<br>時蔬+素腰花+豆皮+紅薑+枸杞-煮 | 大溪豆干<br>大溪豆干-油          | 白果西蘭花<br>綠花椰+時蔬+白果-炒  | 履歷蔬菜 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇柄  |     | 5.2  | 2.5  | 2.4 | 2.6 | 729 |
| 19 | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米           | 鹹水腐竹<br>腐竹捲+時蔬-煮            | 紅燒雙結<br>豆皮結+海帶結+白芝麻-油   | 泡菜年糕<br>自製泡菜+年糕-煮     | 履歷蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+竹筍+紅蘿蔔      |     | 5.5  | 2.5  | 2.3 | 2.4 | 738 |
| 20 | 五  | 地瓜飯<br>白米+地瓜           | 素香魚<br>素香魚X1-烤              | 拌飯素燥<br>豆干+素皮絲+時蔬-炒     | 乾煸四季<br>四季豆+素肉絲+時蔬-炒  | 履歷蔬菜 | 味噌湯<br>海帶芽+金針菇+味噌     |     | 5.7  | 2.4  | 2.3 | 2.1 | 731 |
| 23 | 一  | 糙米飯<br>白米+糙米           | 三杯百頁<br>百頁+時蔬-炒             | 芹香干絲<br>豆干+時蔬+芹菜-炒      | 咖哩雙薯<br>馬鈴薯+南瓜+時蔬-煮   | 履歷蔬菜 | 米粉湯<br>米粉+高麗菜+素油蔥+紅蘿蔔 |     | 5.5  | 2.6  | 2.4 | 2.4 | 748 |
| 24 | 二  | 小米飯<br>白米+小米           | 香滷豆包<br>豆包X1+白芝麻-油          | 酸辣豆腐<br>豆腐+時蔬-煮         | 烤蔬菜<br>花椰菜+玉米+彩椒+香料-烤 | 有機蔬菜 | 蕃茄鮮蔬湯<br>蕃茄+白蘿蔔       | 水果  | 5.5  | 2.5  | 2.3 | 2.4 | 738 |
| 25 | 三  | 香鬆什錦炒飯<br>白米+素火腿+時蔬+香鬆 | 薑燒三角腐<br>三角油豆腐X2-油          | 京醬素肉絲<br>素肉絲+時蔬-炒       | 白菜滷<br>大白菜+時蔬-煮       | 履歷蔬菜 | 竹筍湯<br>竹筍+豆皮          |     | 5.4  | 2.4  | 2.5 | 2.5 | 733 |
| 26 | 四  | 紅藜飯<br>白米+紅藜           | 小黃瓜炒蛋<br>雞蛋+小黃瓜+時蔬-炒        | 客家小炒<br>豆干+菜脯+時蔬-炒      | 素燴金菇<br>金針菇+時蔬-煮      | 履歷蔬菜 | 昆布玉米湯<br>海帶+玉米+薑絲     |     | 5.4  | 2.5  | 2.5 | 2.3 | 732 |
| 27 | 五  | 燕麥飯<br>白米+燕麥           | 蒸臭豆腐X1<br>豆腐X1+時蔬-蒸         | 沙茶素肥腸<br>麵腸+時蔬-炒        | 素炒粉絲<br>時蔬+粉絲-炒       | 履歷蔬菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜+素肉絲+枸杞      |     | 5.6  | 2.4  | 2.5 | 2.3 | 738 |

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔