

| 餐別 \ 日期 | | 9月15日 | 烹調方 | 9月16日 | 烹調方 | 9月17日 | 烹調方 | 9月18日 | 烹調方 | 9月19日 | 烹調方 |
|---------|----------|--------------|------|----------|------|----------|------|---------------|------|---------------|------|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 早餐 | 主食 | ★●草莓起司三明治(巧) | | ●紅豆麵包(欣) | | ●■素飯捲(面) | | ●自製大亨堡 | | ★●■素火腿起司麵包(鐵) | |
| | 副食(團膳) | ●■南投意麵(湯) | 蒸 | ●■醬油拉麵 | 煮 | ★●■鍋燒意麵 | 煮 | ■●白煮蛋/玉米粒/小黃瓜 | 煮 | ★●■▲蛋炒飯 | 煮 |
| | 飲料 | ★●阿華田 | 煮 | ●紅茶 | 煮 | ●麥茶 | 煮 | ★●奶茶 | 煮 | ★●■咖啡牛奶 | 煮 |
| 營養分析 | 蛋白質(g) | 27 | 烹調方式 | 27 | 烹調方式 | 28 | 烹調方式 | 27 | 烹調方式 | 29 | 烹調方式 |
| | 醣類(g) | 128 | | 129 | | 132 | | 129 | | 130 | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 30 | | 31 | | 30 | |
| | 熱量(Kcal) | 917 | | 894 | | 910 | | 903 | | 906 | |
| | 鈣(mg) | 350 | | 350 | | 250 | | 350 | | 265 | |
| | 纖維(mg) | 1.2 | | 1.3 | | 2.3 | | 1.2 | | 2 | |
| 中餐 | 主食 | ★●小米飯 | 煮 | ★●糙米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●地瓜五穀飯 | 煮 | ★●■白醬燴飯 | 煮 |
| | 主菜 | ■▲黑胡椒素排 | 炸 | ■▲黃金素魚排 | 炸 | ★■▲荷包蛋 | 煎 | ■●栗子燒素雞 | 燒 | ■紅麴素排 | 滷 |
| | 副菜 | ●■紅燒素黑輪 | 燒 | ★■素蟬味蒸蛋 | 蒸 | ■家常豆腐 | 燴 | *●麻辣海根 | 炒 | ●紅豆煎餅 | 烤 |
| | | ★●▲台北米血糕 | 蒸 | ★■●南瓜豆干丁 | 燒 | ●■炒素鮮 | 炒 | ★■▲花生豆干 | 滷 | ■淋汁豆腐 | 燴 |
| | | ●奶油白菜 | 炒 | ●青江菜 | 炒 | ●鐵板銀芽 | 炒 | ●青花菜 | 炒 | ●高麗菜 | 炒 |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●珍珠紅茶 | 煮 | ●百香愛玉 | 煮 | ●紅豆湯圓 | 煮 | ●綠豆湯 | 煮 | ●冬瓜檸檬 | 煮 |
| | 水果/飲品 | | | ●葡萄 | | ●■▲豆漿 | | | | | |
| 營養分析 | 蛋白質(g) | 30 | 烹調方式 | 33 | 烹調方式 | 32 | 烹調方式 | 31 | 烹調方式 | 33 | 烹調方式 |
| | 醣類(g) | 134 | | 134 | | 133 | | 134 | | 134 | |
| | 脂質(g) | 33 | | 33 | | 30 | | 30 | | 30 | |
| | 熱量(Kcal) | 953 | | 965 | | 930 | | 930 | | 938 | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 355 | | 266 | | 310 | | 355 | |
| | 纖維(mg) | 5.6 | | 5.9 | | 7.2 | | 5.6 | | 5.9 | |
| 晚餐 | 主食 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | | |
| | 主菜 | ★■●▲鮮菇炒蛋 | 炒 | ■●素薑母鴨 | 燒 | ■●▲鹹酥雙拼 | 炸 | ■●▲咖哩素牛蒡排 | 炸 | | |
| | 副菜 | ●■爆炒筍片 | 炒 | ■紅燒百頁 | 燒 | ●■燴四寶 | 燴 | ★■日式蒸蛋 | 蒸 | | |
| | | ■▲黃金豆腐 | 炸 | ★■滷蛋 | 滷 | ●■三色拼盤 | 滷 | ●■乾扁四季豆 | 炒 | | |
| | | ●地瓜葉 | 炒 | ●莧菜 | 炒 | ●油菜 | 炒 | ●小白菜 | 滷 | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●百香綠茶 | 煮 | ●鳳梨冰茶 | 煮 | ●冬瓜珍珠 | 煮 | ★●仙草凍奶 | 煮 | | |
| 營養分析 | 蛋白質(g) | 31 | 烹調方式 | 32 | 烹調方式 | 32 | 烹調方式 | 31 | 烹調方式 | | |
| | 醣類(g) | 134 | | 133 | | 134 | | 134 | | | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 33 | | 30 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 957 | | 930 | | 961 | | 930 | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | 380 | | 310 | | | |
| | 纖維(mg) | 4.2 | | 4.4 | | 4.5 | | 4.2 | | | |

營養師叮嚀：

◎菜單中含有過敏原食物標示★

◎菜單中有加辣標示*

◎主要熱能營養素

醣類標示●

蛋白質標示■

脂肪標示▲