

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 (mg)
09/01	三	特餐	什錦蛋炒飯	香滷大黑干	素青菜	時蔬	養生山藥湯	水果	872	6.5	2.5	2.1	2.6	1.0	0.0	334
09/02	四	五穀飯	糖醋凍豆腐	珍珠三色	素青菜	時蔬	薑絲海結湯		808	6.5	2.5	2.3	2.4	0.0	0.0	332
09/03	五	白飯	黑木耳炒干片	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰	時蔬	檸檬山粉圓		771	5.8	2.6	2.3	2.5	0.0	0.0	506
09/06	一	白飯	蕃茄豆包	義式洋芋	素青菜	醬燒茄子	海芽蛋花湯	水果	864	6.3	2.5	2.5	2.5	1.0	0.0	194
09/07	二	糙米飯	豆腸天婦羅	蒲瓜三絲	素青菜	時蔬	味噌湯		813	6.0	2.5	3.0	2.9	0.0	0.0	229
09/08	三	特餐	和風炒板條	沙茶凍豆腐	素青菜	海帶干絲	薑絲冬瓜湯	水果	838	6.0	2.5	2.3	2.5	1.0	0.0	332
09/09	四	五穀飯	清蒸素魚	京醬豆干	素青菜	時蔬	金草蛋花湯		816	6.5	2.6	2.3	2.4	0.0	0.0	588
09/10	五	白飯	味噌油腐燒	芙蓉蒸蛋	綠野鮮蔬	時蔬	地瓜粉圓湯	鮮奶	852	6.1	2.5	2.0	2.5	0.0	0.5	502
09/11	六	白飯	花瓜麵圈	綠花椰干片	素青菜	時蔬	香菇牛蒡湯		830	6.5	2.5	3.0	2.5	0.0	0.0	437
09/13	一	白飯	黑胡椒素雞丁	毛豆炒蛋	素青菜	時蔬	玉米節湯	水果	865	6.5	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	175
09/14	二	糙米飯	家常凍豆腐	黃瓜鮮燴	素青菜	時蔬	素酸辣湯		800	6.0	2.5	3.2	2.5	0.0	0.0	346
09/15	三	特餐	鮮蔬米苔目湯	香滷豆包	素青菜	時蔬	豆沙包	水果	827	6.0	2.5	2.4	2.2	1.0	0.0	231
09/16	四	五穀飯	老皮嫩肉	銀芽炒干片	素青菜	時蔬	蒲瓜紅蘿蔔湯		813	6.0	2.5	3.0	2.9	0.0	0.0	606
09/17	五	白飯	茄汁豆腸	雙色炒蛋	瓜腿綿綿	時蔬	綠豆湯	優酪乳	870	6.0	2.8	2.1	2.5	0.0	0.5	365
09/22	三	特餐	素香雞排漢堡	義式素醬	素青菜	炒綠花椰菜	玉米濃湯	水果	882	6.2	2.6	2.5	2.9	1.0	0.0	144
09/23	四	五穀飯	鐵板油腐	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	青菜素羊湯		811	6.3	2.5	2.8	2.5	0.0	0.0	300
09/24	五	白飯	三彩干絲	生香菇蒸蛋	素青菜	絲瓜麵線	紅豆QQ湯	鮮奶	874	6.2	2.5	2.6	2.5	0.0	0.5	505
09/27	一	白飯	紅燒素獅子頭	菜豆炒干片	素青菜	塔香海根	美味鮮菇湯	水果	831	6.0	2.5	2.4	2.3	1.0	0.0	448
09/28	二	糙米飯	蠔油豆腐	白菜滷	素青菜	時蔬	大黃瓜油豆腐湯		815	6.0	2.6	3.5	2.5	0.0	0.0	357
09/29	三	特餐	茄汁鮮蔬筆尖麵	素香菇海苔燒	素青菜	時蔬	南瓜濃湯	水果	841	6.0	2.6	2.3	2.4	1.0	0.0	317
09/30	四	五穀飯	海苔豆包	咖哩雙寶	素青菜	時蔬	肉骨茶湯		804	6.0	2.6	2.5	2.8	0.0	0.0	203

營養小知識-「認識六大類食物」

蔬菜篇-色彩繽紛的蔬菜類

屬於蔬菜類：葉菜類/花果菜類/根莖菜類/菇類



資料來源：蔬菜統營處-蔬菜小常識

這些不屬於蔬菜類：屬於為全穀根莖類-「澱粉根莖類」



資料來源：蔬菜統營處-根莖類