

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	肉絲蛋炒飯	東坡燒肉	葷青菜	魚丸湯	水果	841	6.1	2.5	1.8	2.7	1.0	0.0	92
09/02	四	五穀飯	蒜泥肉片	三色肉末	葷青菜	薑絲海結湯		806	6.5	2.6	1.7	2.5	0.0	0.0	107
09/03	五	白飯	黑木耳炒干片	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰	檸檬山粉圓		771	6.3	2.5	1.2	2.5	0.0	0.0	470
09/06	一	白飯	普羅香草雞丁	洋芋肉末	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	862	6.5	2.5	1.7	2.6	1.0	0.0	153
09/07	二	糙米飯	蔥燒里肌排	蒲瓜三絲	葷青菜	大醬湯		787	6.0	2.6	2.2	2.6	0.0	0.0	148
09/08	三	特餐	和風炒板條	炸雞翅	葷青菜	冬瓜排骨湯	水果	848	6.0	2.5	2.0	2.9	1.0	0.0	108
09/09	四	白飯	豉汁蒸魚	京醬肉絲	葷青菜	金草蛋花湯		817	6.2	2.9	2.1	2.5	0.0	0.0	95
09/10	五	白飯	味噌油腐燒	芙蓉蒸蛋	綠野鮮蔬	地瓜粉圓湯	優酪乳	832	6.2	2.5	0.9	2.5	0.0	0.5	453
09/11	六		瓜仔肉燥	鮮菇綠椰菜	葷青菜	鳳梨香菇雞湯		819	6.0	3.0	1.9	2.8	0.0	0.0	88
09/13	一	白飯	三杯雞丁	洋蔥蝦仁炒蛋	葷青菜	玉米大骨湯	水果	861	6.1	2.8	1.7	2.7	1.0	0.0	116
09/14	二	糙米飯	虱目魚排	熱炒三鮮	葷青菜	酸辣湯		838	6.5	2.6	2.3	2.9	0.0	0.0	135
09/15	三	特餐	鮮蔬米苔目湯	梅子燒雞	葷青菜	肉包	水果	890	6.2	3.3	1.6	2.4	1.0	0.0	106
09/16	四	五穀飯	紅燒獅子頭	銀芽肉絲	葷青菜	蒲瓜排骨湯		825	6.5	2.5	2.8	2.5	0.0	0.0	179
09/17	五	白飯	茄汁豆腸	雙色炒蛋	瓜腿綿綿	綠豆湯	鮮奶	842	6.0	2.7	1.1	2.6	0.0	0.5	301
09/22	三	特餐	香雞排漢堡	義式肉醬	炒綠花椰菜	玉米濃湯	水果	830	6.0	2.6	1.5	2.6	1.0	0.0	107
09/23	四	白飯	蒲燒鯛	螞蟻上樹	葷青菜	赤肉湯		789	6.5	2.5	1.9	2.2	0.0	0.0	114
09/24	五	白飯	三彩干絲	生香菇蒸蛋	絲瓜麵線	紅豆QQ湯	優酪乳	875	6.2	3.1	1.2	2.3	0.0	0.5	446
09/27	一	白飯	三寶肉燥	海根肉絲	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	871	6.3	2.7	2.0	2.6	1.0	0.0	158
09/28	二	糙米飯	蠔油雞丁	白菜滷	葷青菜	黃瓜油豆腐湯		786	6.0	2.5	2.8	2.4	0.0	0.0	171
09/29	三	特餐	茄汁肉醬筆尖麵	滷雞腿	葷青菜	南瓜濃湯	水果	844	5.8	3.0	1.6	2.5	1.0	0.0	116
09/30	四	五穀飯	海苔魚球	蔬菜咖哩	葷青菜	肉骨茶湯		821	6.3	2.5	2.3	3.0	0.0	0.0	128

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