

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
8/30	二	白米飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	洋菇被稱為「蔬菜界的牛排」，富含多醣體，必需胺基酸、礦物質與豐富的維生素B、維生素D等，能夠幫助降低癌症風險、預防癌細胞增生、防止脂肪堆積，且能增強腸道免疫力。
8/31	三	米食	油飯	什錦滷味	凉拌小瓜	高麗菜蛋花湯	高麗菜富含硫以及維生素C，具有傷口癒合，幫助排毒的特性。且富含多種抗氧化物，多酚類、吲哚等成分，具有抗氧化、抗發炎、抗癌的功效。
9/1	四	糙米飯	咕咾肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	花生豬腳湯	冬瓜營養價值高，富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性；鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。
9/2	五	麥片飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蝦皮青江	芋圓湯	魚肉中含Omega-3不飽和脂肪酸，DHA和EPA，是構成神經細胞重要的成分，有助於腦部神經及視力發育。還能增強免疫力、修補傷口且降低膽固醇，預防心血管疾病。
9/5	一	五穀飯	肉燥鴿蛋	海帶三絲	干貝絲瓜	貢丸湯	干貝味道鮮美，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、核黃素和鈣、磷、鐵等微量元素，能夠增強體質，提升免疫力，對孩子的成長發育很有益處。
9/6	二	小米飯	春川炒雞	黃瓜肉片	有機蔬菜	味噌菇湯	小米含有醣類、維生素B群、維生素E、鈣、鎂、磷、鐵、鉀等營養素，不含麩質，容易被吸收消化，且含色胺酸，有穩定神經、促進睡眠等作用。
9/7	三	麵食	家常湯麵	泡菜油豆腐	蒜香大陸妹	中秋節點心	大陸妹名『油麥菜』具有降低膽固醇、治療神經衰弱、清燥潤肺、化痰止咳等功效，是一種低熱量、高營養的蔬菜。
9/8	四	白米飯	梅子排骨	豆薯炒蛋	有機蔬菜	餛飩湯	豆薯營養豐富，含有人體所必需的鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素，有清熱去火、生津止渴能緩解咽喉乾痛的功效。
9/9	五	中秋連假					
9/12	一	紫米飯	豆豉雞	白菜麵筋	芝麻海帶根	筍絲排骨湯	白芝麻含健康的不飽和脂肪酸，亞麻油酸，及鋅、鎂等礦物質，能強健筋骨、降低膽固醇，有助於抗氧化、抗衰老且增強免疫力。
9/13	二	白米飯	黑胡椒豬肉	花菜雞丁	有機蔬菜	山藥湯	花椰菜的維生素C含量極高，不但有利於人的生長發育，更重要的是能提高人體免疫功能，促進肝臟解毒，增強人的體質，增加抗病能力，提高人體機體免疫功能。
9/14	三	米食	雞肉絲飯	滷蛋	小瓜花生	黑輪米血湯	花生中含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝，增強其排瀉功能。
9/15	四	洋蔥仁飯	薑滷鴨	家常小炒	有機蔬菜	茶壺湯	鴨肉中富含女性常缺乏的鐵質，以及維持活力不可或缺的維他命A、B1、B2等營養素，且含有大量不飽和脂肪酸，對於發育成長中的青少年，是很好的優質蛋白質來源。
9/16	五	芝麻飯	壽喜醬燒魚	玉米炒蛋	莧菜魚乾	鮮菇湯	莧菜葉富含易被人體吸收的鈣質，對牙齒和骨骼的生長可起到促進作用，並能維持正常的心肌活動，防止肌內痙攣。同時含有豐富的鐵、鈣和維生素K，可以促進凝血，增加血紅蛋白含量並提高携氧能力，促進造血等功能。
9/19	一	燕麥飯	蒜泥肉片	鮪魚銀芽	蒜香高麗菜	蕃茄豆腐湯	綠豆芽中含有豐富的維生素C，能增強免疫力。且富含膳食纖維，有預防癌症的功效，還能清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積，減少心血管病變。
9/20	二	藜麥飯	腰果雞丁	絲瓜小卷	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	腰果含有豐富色胺酸、麩醯胺酸、維生素B6、鎂等營養素，可幫助合成血清素及褪黑激素。有降低焦慮和幫助睡眠的功效，能促進大腦健康，防止失智的效果，但吃多容易造成油脂攝取過量。
9/21	三	麵食	炒麵	麥克雞塊	清炒青花菜	浮水魚羹	大白菜富含維生素C、鉀、鈣、鎂以及膳食纖維，熱量低，可增加飽足感。具有清熱解毒、潤喉等作用，可以緩解喉嚨發炎。
9/22	四	白米飯	咖哩豬肉	毛豆豆干	有機蔬菜	薑絲海芽湯	薑的功效來自其中的特殊植化素（薑烯酚、薑辣素、薑酮等），具有抗氧化、抗發炎、抗真菌、抗病毒效果，能用於預防及改善多種疾病。
9/23	五	地瓜飯	糖醋豆腸	菜脯蛋	蒜香油菜	黃瓜湯	黃瓜裡所含的纖維能促進腸道有害物質排泄，具有清熱解毒的功效，能治療咽喉腫痛、紅眼病。
9/26	一	糙米飯	三杯雞	彩椒玉米	扁魚白菜	翡翠蛋花湯	彩椒富含維生素C、β胡蘿蔔素等抗氧化劑，可消除疲勞、保護眼睛、增加抵抗力、預防感冒與促進新陳代謝。
9/27	二	白米飯	打拋豬	黃瓜木耳	有機蔬菜	雞肉馬鈴薯湯	馬鈴薯是抗衰老的食物。它含有豐富的維生素B1、B2、B6等B群維生素及纖維素，可以增強體質，同時還具有提高記憶力和讓思維清晰等作用。
9/28	三	米食	皮蛋瘦肉粥	燒烤翅小腿	椒鹽四季豆	蛋糕	四季豆富含銅，是人體不可缺少的微量營養素，對於血液、中樞神經和免疫系統，頭髮、皮膚和骨骼組織以及腦子和肝、心等內臟的發育和功能有重要影響。
9/29	四	麥片飯	蒜香雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	冬瓜湯	一整隻雞中，以雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血；雞胸肉的維生素B群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚；雞翅膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。
9/30	五	海苔酥飯	蒲燒鯛魚	蔥燒豆腐	香鬆花椰	仙草蜜	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，有助於心血管疾病的預防；含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。