

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
1/2	四	白米飯	咖哩雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	*白菜蛋花湯	白菜含有大量的維他命C、鉀和鈣，尤其經過醃漬後，每100克更含有29毫克的維他命C，豐富的含量對於預防感冒和美麗肌膚都有很大的作用喔。
1/3	五	小米飯	*茄汁魚片	凉拌干絲	青江木耳	黃瓜湯	小米易消化，可提供鐵、鈣等礦物質，滋陰補血；還有養脾胃、除煩熱作用，對反胃、嘔吐、食慾不佳、消化不良也有助益；尚可預防及消除血管硬化。
1/6	一	糙米飯	蔥燒排骨	*五彩蝦仁	蒜香高麗菜	*紫菜蛋花湯	毛豆的蛋白質不僅營養價值高，而且在動物試驗中已證實具有降低血液中膽固醇、中性脂肪等功效，可以減少脂肪和礦物鹽沉積於動脈血管，預防動脈硬化。
1/7	二	白米飯	蠔油雞丁	鐵板銀芽	有機蔬菜	餛飩湯	甜椒能增強抵抗力、刺激腦細胞新陳代謝，其中的β胡蘿蔔素能增強免疫力，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力。
1/8	三	米食	香菇干貝粥	什錦滷味	炒菠菜	奶皇包	菠菜具豐富葉綠素及纖維，含有大量β-胡蘿蔔素有抗氧化作用，能降低體內的自由基，減少細胞受損；同時吃菠菜(草酸)和豆腐(鈣質)並不會造成結石，會先在腸道結合成草酸鈣，再隨著糞便被排出。
1/9	四	蕎麥飯	打拋豬肉	白菜滷	有機蔬菜	*魚皮湯	蕎麥富含維生素B1、維生素B2、膳食纖維、鉀、鈣、磷等營養成分，具有促進身體代謝、幫助腸道蠕動、維持血壓、保護心血管的功能。
1/10	五	海苔酥飯	*宮保腰果豆腐	*紅蘿蔔炒蛋	柴魚大陸妹	山藥菇菇湯	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，其中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺。
1/13	一	燕麥飯	東安雞	高麗菜肉片	蒜香油菜	紅豆麥片湯	東安雞，因其烹調方法起源於東安縣而得名。西晉時叫「陳醋雞」。錯把陳醋當料酒放了，無奈中為了除醋味，加了一些花椒、生薑。
1/14	二	五穀飯	紅糟腱肉	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	蓮子雞湯	蓮子含有生物鹼，能幫助大腦保持鎮靜，改善失眠。另外，蓮子所含色氨酸，也能幫助中樞神經放鬆，使人平靜更容易入眠。
1/15	三	麵食	什錦炒麵	*茶葉蛋	*花生小瓜	黑輪米血湯	小黃瓜不但低脂、低熱量還有降血壓功能，含維生素A能讓皮膚細胞組織健康、抗菌、增強抵抗力。含維生素B能促進生長發育，使皮膚細緻。
1/16	四	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	有機蔬菜	*玉米濃湯	洋蔥含有多種硫化物，硫胺基酸、二烯丙基硫化物、半胱胺酸都有血脂作用，可預防心血管疾病，保護心臟;半胱胺酸還能抗老。
1/17	五	麵食	湯麵	*魚排	清炒青花菜	年輪蛋糕	小卷又稱小管、透抽，擁有豐富蛋白質及EPA及DHA等不飽和脂肪酸，是低脂肪、低熱量食材。小卷等頭足綱海產含牛磺酸，能強化心臟血管與保護眼睛視力。
1/20	一	休	業 式 餐 袋				