日期	星期	早點	午 餐					下午點心	餐點類別檢核					
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果	全穀根 莖類	豆蛋 魚肉	蔬菜 類	水果 類	
1/1	一	元旦連假一天												
1/2	二	玉米滑蛋粥	鮮菇雞絲麵			時令蔬菜		時令水果	銀絲捲	枸杞茶	✓	✓	✓	✓
1/3	三	布丁蛋糕 牛奶	紫米飯	地瓜燉肉	甜不辣花椰菜	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	陽春麵		✓	✓	✓	✓
1/4	四	蔬菜冬粉	親子丼飯			時令蔬菜		時令水果	綠豆西米露		✓	✓	✓	✓
1/5	五	廣東粥	糙米飯	桂竹筍肉絲	紅燒豆腐	時令蔬菜	瓠瓜湯	時令水果	麵包	菊花茶	✓	✓	✓	✓
1/6	六	週休												
1/7	日	週休												
1/8	一	芙蓉冬粉	白米飯	海帶結滷肉	三色玉米	時令蔬菜	蛋花湯	時令水果	肉燥湯麵		✓	✓	✓	✓
1/9	二	蘿蔔鹹粥	日式炒麵			時令蔬菜	虱目魚丸湯	時令水果	芋泥包	紅棗茶	✓	✓	✓	✓
1/10	三	奶酥吐司 牛奶	紫米飯	滷棒腿	涼拌豆皮	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	魚丸米粉		✓	✓	✓	✓
1/11	四	南瓜麵線	洋芋豬肉燴飯			時令蔬菜		時令水果	紅豆QQ		✓	✓	✓	✓
1/12	五	蔬菜粥	糙米飯	蘿蔔燉肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	大黃瓜湯	時令水果	麵包	決明子茶	✓	✓	✓	✓
1/13	六	週休												
1/14	日	週休												
1/15	一	燕麥片 牛奶	白米飯	滷麵圈	玉米Q腸	時令蔬菜	木耳肉絲湯	時令水果	湯餃		✓	✓	✓	✓
1/16	二	香菇瘦肉粥	什錦肉絲麵			時令蔬菜		時令水果	小肉包	洛神花茶	✓	✓	✓	✓
1/17	三	煎餃 豆漿	紫米飯	糖醋豬柳	蔥爆干絲	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	蔬菜湯麵		✓	✓	✓	✓
1/18	四	冬菜冬粉	咖哩燴飯			時令蔬菜		時令水果	黑糖粉圓		✓	✓	✓	✓
1/19	五	菠菜銀魚粥	糙米飯	壽喜燒	螞蟻上樹	時令蔬菜	山藥湯	時令水果	麵包	桂圓茶	✓	✓	✓	✓
1/20	六	週休												
1/21	日	週休												
1/22	一	銀芽芙蓉麵線	白米飯	花生麵筋	銀芽肉絲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	玉米濃湯		✓	✓	✓	✓
1/23	二	瓠瓜鹹粥	精燉紅燒麵			時令蔬菜		時令水果	蔥花捲	菊花茶	✓	✓	✓	✓
1/24	三	牛奶西米露	紫米飯	茄汁甜不辣	毛豆雞丁	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	紅麵線羹		✓	✓	✓	✓
1/25	四	什錦冬粉	滷肉飯			時令蔬菜	香菇貢丸湯	時令水果	地瓜芋圓		✓	✓	✓	✓
1/26	五	玉米粥	糙米飯	黃瓜燴魚丸	客家小炒	時令蔬菜	南瓜湯	時令水果	麵包	枸杞茶	✓	✓	✓	✓
1/27	六	週休												
1/28	日	週休												
1/29	一	蔥油冬粉	白米飯	黃瓜彩燴	醬燒海帶絲	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	蔬菜空心麵		✓	✓	✓	✓
1/30	二	鮭魚玉米粥	鍋燒烏龍麵			時令蔬菜		時令水果	小菜包	決明子茶	✓	✓	✓	✓
1/31	三	雞蛋吐司 牛奶	紫米飯	冬瓜滷肉	炒三絲	時令蔬菜	瓠瓜湯	時令水果	關東煮		✓	✓	✓	✓

※以上中午餐點均附有當季水果；青菜蔬果類，會因季節、氣候不定而做微調。