

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
8/31	一	地瓜飯	茄汁排骨	高麗菜肉片	薑絲青江	菜頭湯	青江菜含有豐富的維他命C、鈣質及葉酸，對高血壓、動脈硬化、便秘有預防的效果，也能維持牙齒、骨骼的強壯。
9/1	二	白米飯	香酥魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	玉米湯	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。
9/2	三	麵食	義大利筆管麵	蜜汁燒雞	清炒青花菜	冬瓜湯	冬瓜屬典型的高鉀低鈉型蔬菜。補充鉀元素可以將體內多餘的鈉排出，保護心臟功能、補充水分、消腫利尿、防止中暑都非常好。
9/3	四	五穀飯	蒜泥肉片	蠔菇刺瓜	有機蔬菜	筍絲湯	鮑魚菇可使毛細管擴張，血黏度降低，同時能軟化和保護血管，降低人體中血脂和膽固醇的含量，有預防心血管疾病的作用。
9/4	五	燕麥飯	香芋鴨肉	紅蘿蔔炒蛋	柴香大陸妹	雲吞湯	芋頭含豐富的澱粉和蛋白質，容易產生飽足感也有足夠的營養，但滾刀塊約3~4塊相當於1/4碗飯，食用時應納入主食類的分量計算。
9/7	一	洋蔥仁飯	瓜仔肉	花生小瓜	蟬味絲瓜	味噌湯	薏仁屬五穀類，可利腸胃、健胃益脾、補肺清熱。並含有豐富水溶性膳食纖維，可降低低血中膽固醇含量和三酸甘油酯濃度。
9/8	二	白米飯	梅燒百頁	三色毛豆	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	毛豆是在黃豆八分熟的時候摘採，此時毛豆仁未完全成熟，呈現青綠色。號稱「植物肉」，蛋白質營養極棒。
9/9	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	扁魚白菜	黃瓜魚丸湯	扁魚乾是以比目魚、鰈魚等扁狀魚類曬乾製成，國人鈣質攝取普遍不足，除了奶類外，櫻花蝦、扁魚乾、小魚乾也含有豐富鈣質，大家不妨多多食用。
9/10	四	小米飯	京醬豬柳	雙色豆薯	有機蔬菜	山藥雞湯	山藥含有黏液蛋白，可以維持血管彈性，減少皮下脂肪沉積；所含多巴胺，有助於擴張血管，促進血液循環。
9/11	五	麥片飯	塔香雞丁	鮮菇三絲	薑絲小白	綠豆湯	小白菜中含膳食纖維較多，可以促進腸壁的蠕動，幫助腸胃消化，且有利尿的作用，且能舒緩緊繃的情緒，可平緩思緒。
9/14	一	白米飯	回鍋肉	鮮蝦粉絲煲	芝麻四季豆	關東煮	白蘿蔔因含維他命A及C故能維持心臟血管彈性，對呼吸系統不適之感染、感冒，可減輕症狀。
9/15	二	柴魚酥飯	豉香鮮魚	菜脯蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	蛋黃的蛋白質含量是蛋白的1.5倍；鈣質約為10倍；鐵質為35倍；維生素A更是只有蛋黃中才有，雞蛋幾乎含有人體所需要的全部營養物質，故被稱之為「理想的營養品」。
9/16	三	麵食	大腸蚵仔麵線	滷味	香菇莧菜	麵包蛋糕	蚵的優良蛋白質可以增進免疫力，增加對疾病抵抗力，提高精神，幫助注意力集中與學習。
9/17	四	芝麻飯	鳳梨蒜肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	鳳梨中的維生素C是蘋果的五倍，合蛋白酶可以分解蛋白質，能幫助人體對蛋白質的吸收和消化。
9/18	五	糙米飯	腰果雞丁	芹菜豆干	蒜香油菜	豬血湯	芹菜，在古代亦稱為「藥芹」，具有利尿、降血壓、促進腸胃蠕動之效，其中含有「芹菜素」成分，有助於消除體內自由基，可提升免疫力。
9/21	一	紫米飯	高昇排骨	開陽白菜	雙色花椰	冬菜鴨湯	紫米可以預防缺鐵性貧血、防止疲勞、維持骨骼及牙齒健康，膳食纖維能幫助降低低血中膽固醇含量，促進腸胃蠕動。
9/22	二	藜麥飯	蠔油豆包	蔥花蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	蔥類食物含硫化物不僅提供氣味，也使體內排除致癌物質的酵素活性增加，相對減少身體罹患癌症的機率。
9/23	三	米食	絲瓜肉粥	魚鬆	冬瓜麵筋	葉子肉圓	絲瓜夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；含皂甘，有止咳化痰作用；維生素C，有美白的功效。
9/24	四	白米飯	沙茶雞肉	蕃茄豆腐	有機蔬菜	貢丸湯	蕃茄中維生素A有助於維持視覺及呼吸系統的健康，所以對於小朋友視力發展或呼吸道較弱的長者都有好處。
9/25	五	五穀飯	泡菜炒肉	筍絲木耳	香腸芥藍	茶壺湯	芥藍含有豐富的維生素A、葉黃素、鐵及硫代配糖體，而且鈣的含量相當高，有預防夜盲症、增強免疫力等功效。
9/26	六	燕麥飯	打拋豬	麻油鮮菇	清炒黃瓜	紅豆西米露	打拋豬肉是泰式料理的一種，以香料打拋葉、辛香料與豬肉拌炒而成的美食，在台灣不易買到打拋葉，一般多用九層塔作為代替品。
9/28	一	海苔酥飯	香滷雞腿	彩椒玉米	菇炒大白菜	四神排骨湯	大白菜含豐富的維他命C、鉀、鎂等營養素，可以預防感冒、消除疲勞、降低體內膽固醇，增加血管彈性，有益於預防心血管慢性病症。
9/29	二	白米飯	魚排	紅燒麵輪	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；且含大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，但不宜一次大量食。
9/30	三	麵食	鍋燒烏龍麵	滷蛋	涼拌小瓜	中秋節點心	小黃瓜含有豐富的水分和纖維質，是種清爽、熱量低的蔬菜，可以解渴利尿、減輕食慾不振的現象。

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯		水果	魚肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量 (大卡)
							魚肉	蔬菜							
1	8月31日	一	地瓜飯	茄汁排骨	高麗菜肉片	薑絲青江	菜頭湯	水果	4.5	2.3	1.2	2.0	1.0	668	
2	9月1日	二	白米飯	香酥魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	玉米湯	乳品	5.2	2.5	0.8	3.0	1	857	
3	9月2日	三	麵食	義大利筆管麵	蜜汁燒雞	清炒青花菜	冬瓜湯	水果	4.2	2.2	1.5	2.5	1	669	
4	9月3日	四	五穀飯	蒜泥肉片	蠔菇刺瓜	有機蔬菜	筍絲湯	乳品	4.5	2.3	1.5	2.0	1.0	765	
5	9月4日	五	燕麥飯	香芋鴨肉	紅蘿蔔炒蛋	柴香大陸妹	雲吞湯		4.8	2.2	1.3	2.0		624	
6	9月7日	一	羊慧仁飯	瓜仔肉	花生小瓜	蟬味絲瓜	味噌湯	水果	4.5	2.2	1.0	2.5	1.0	678	
7	9月8日	二	白米飯	梅燒百頁	三色毛豆	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.9	2.1	1.0	2.0	1	766	
8	9月9日	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	扁魚白菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	2.1	1	2	1	648	
9	9月10日	四	小米飯	京醬豬柳	雙色豆薯	有機蔬菜	山藥雞湯	乳品	4.8	2.1	0.8	2.0	1.0	754	
10	9月11日	五	麥片飯	塔香雞丁	鮮菇三絲	薑絲小白	綠豆湯		4.8	2.0	1.1	2.0		604	
11	9月14日	一	白米飯	回鍋肉	鮮蝦粉絲煲	芝麻四季豆	關東煮	水果	5.0	2.2	1.1	2.0	1.0	693	
12	9月15日	二	柴魚酥飯	豉香鮮魚	菜脯蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2.8	1.0	2.0	1	790	
13	9月16日	三	麵食	大腸蚵仔麵線	滷味	香菇莧菜	麵包蛋糕	水果	4.5	2.0	0.8	2.5	1.0	658	
14	9月17日	四	芝麻飯	鳳梨蒜肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.5	2.0	1.0	765	
15	9月18日	五	糙米飯	腰果雞丁	芹菜豆干	蒜香油菜	豬血湯		4.5	2.4	1.0	2.5		633	
16	9月21日	一	紫米飯	高昇排骨	開陽白菜	雙色花椰	冬菜鴨湯	水果	4.7	2.0	1.3	2.0	1.0	662	
17	9月22日	二	藜麥飯	蠔油豆包	蔥花蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	乳品	4.5	2.0	1.0	2.0	1	730	
18	9月23日	三	米食	絲瓜肉粥	魚鬆	冬瓜麵筋	葉子肉圓	水果	4.8	2.2	1.2	2	1	681	
19	9月24日	四	白米飯	沙茶雞肉	蕃茄豆腐	有機蔬菜	貢丸湯	乳品	4.5	2.5	1.0	2.5	1.0	790	
20	9月25日	五	五穀飯	泡菜炒肉	筍絲木耳	香腸芥藍	茶壺湯		4.5	2.3	1.4	2.0		613	
21	9月26日	六	燕麥飯	打拋豬	麻油鮮菇	清炒黃瓜	紅豆西米露		5.0	2.0	1.3	2.5		645	
22	9月28日	一	每吞酥餅	香滷雞腿	彩椒玉米	菇炒大白菜	四神排骨湯	水果	4.8	2.3	1	2	1	3708	
23	9月29日	二	白米飯	魚排	紅燒麵輪	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	乳品	4.5	2.3	1.2	3	1	803	
24	9月30日	三	麵食	鍋燒烏龍麵	滷蛋	涼拌小瓜	中秋節點心	水果	5	2	1	2	1	675	

1. 遇特殊狀況 (如颶風、物價上揚) 變動食譜

2. 9/1, 9/15, 9/29 供應低碳餐

9/8, 9/22 供應健康蔬食餐