

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	烹調 時間 (分)	烹調 溫度 (度)	烹 調 時 間 (分)	烹 調 溫 度 (度)	烹 調 時 間 (分)	烹 調 溫 度 (度)	營養 成分 (大 卡)
1	五	白飯 白米	滷豆腐 豆腐/油	炒麻竹筍 竹筍、時蔬/炒	三杯鮑菇 杏鮑菇、時蔬/燒	芋香芋頭 芋頭、時蔬/炒	有機青 菜	榨菜湯 榨菜		6	27	22	28	0	804	
4	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	蘿蔔燒麵輪 麵輪、蘿蔔/燒	皮絲高麗 高麗菜、時蔬/炒	醬燒紫茄 茄子/燒	木耳鳳梨 鳳梨、木耳/炒	綠色青 菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	27	21	26	1	852	
5	二	白飯 白米	家常油腐 油豆腐、時蔬/燒	田園玉米 玉米、時蔬/炒	素蒼蠅頭 時蔬/炒	破布子苦瓜 苦瓜、破布子/燒	綠色青 菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	26	22	27	0	792	
6	三	有機白飯 有機米	香滷豆包 豆包/油	大瓜什錦 大黃瓜、時蔬/燒	青龍干片 豆干、青龍/炒	滷海帶串 海帶串/油	有機青 菜	四神湯 洋玉、馬鈴薯		6	27	22	27	0	799	
7	四	五穀飯 白米、五穀米	醬燒豆腐 豆腐、蕃茄/燒	鮮菇炒花椰 花椰菜、鮮菇/炒	什錦薏仁 時蔬、薏仁/炒	照燒蓮藕片 蓮藕、時蔬/燒	有機青 菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	水果	6	25	23	28	1	851	
8	五	什錦炒麵 白油麵、時蔬	酸菜麵腸 麵腸/燒	麻油猴頭菇 猴頭菇/燒	黃瓜素丸 大黃瓜、素丸/炒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機青 菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	2	23	25	0	740	
11	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯鮑菇 杏鮑菇、時蔬/燒	客家小炒 豆干、時蔬/炒	金菇什錦 大白菜、時蔬/炒	芹香海絲 芹菜、海帶絲/炒	綠色青 菜	山藥湯 山藥、馬鈴薯		6	27	23	27	0	802	
12	二	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐/燒	芹香豆包絲 豆包、芹菜/炒	螞蟻上樹 甘藍、冬粉/炒	薑燒南瓜 南瓜、薑/燒	綠色青 菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬		6	26	23	28	0	799	
13	三	有機白飯 有機米	大溪黑豆干 豆干/油	鮮筍三絲 竹筍、時蔬/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	白菜炒年糕 年糕、大白菜/炒	有機青 菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	27	23	28	0	806	
14	四	茄汁炒飯 白米、時蔬、番茄醬	蜜汁腐皮捲 豆腐皮/油	洋菇甜豆 鮮豆、洋菇/炒	瓠瓜什錦 瓠瓜、時蔬/炒	紫米珍珠丸 珍珠丸/蒸	有機青 菜	韓式大醬湯 板豆腐、時蔬、韓式大醬	乳品	6	25	2	27	1	839	
15	五	雜糧飯 白米、雜糧米	南瓜油腐 油腐、南瓜/燒	雪菜花生 雪菜、花生/炒	塔香紫茄 茄子、九層塔/燒	滷筍干 筍干/油	有機青 菜	鮮蔬湯 時蔬		6	27	23	27	0	802	
18	一	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒豆腐 豆腐/燒	咖哩洋芋 洋芋、時蔬/燒	雙色花椰 花椰、時蔬/炒	塔香海茸 海茸、九層塔/炒	綠色青 菜	羅宋湯 甘藍、番茄		6	27	23	27	1	862	
19	二	白飯 白米	香菇烤麩 烤麩、香菇/燒	菇炒瓠瓜 瓠瓜、菇/炒	豆薯豆皮絲 豆薯、豆皮/炒	鴻喜菇高麗 甘藍、鴻喜菇/炒	綠色青 菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	26	23	28	0	799	
20	三	有機白飯 有機米	瓜仔素肉 素肉、豌豆/燒	佛跳牆 大白菜、時蔬/炒	脆炒洋芋 洋芋、時蔬/炒	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉/燒	有機青 菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶包		6	27	23	28	0	806	
21	四	金瓜米粉 米粉、時蔬	雲菜捲 雲菜捲/油	三杯鮮菇 鮮菇、時蔬/燒	滷筍干 竹筍/油	脆炒鮮瓜 大黃瓜/炒	有機青 菜	海芽湯 海帶芽	果汁	6	25	2	27	1	839	
22	五	胚芽飯 白米、胚芽米	大醬豆腐 豆腐、大醬/燒	金菇絲瓜 絲瓜、菇/燒	素炒菜豆 菜豆/炒	海帶干絲 海帶、豆干/炒	有機青 菜	筍香湯 竹筍		6	25	23	27	0	787	
25	一	香鬆飯 白米、香鬆	蕃茄燒豆腐 豆腐、蕃茄/燒	白菜什錦 大白菜、時蔬/炒	洋菇甜豆 鮮豆、洋菇/炒	雪菜花生 花生、雪菜/炒	綠色青 菜	鮮蔬湯 時蔬	TAP 豆漿	6	27	23	27	0	802	
26	二	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	脆炒結頭菜 結頭菜/炒	什錦薏仁 薏仁、時蔬/炒	客家小炒 豆干、時蔬/炒	綠色青 菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		6	25	23	28	0	791	
27	三	有機白飯 有機米	蘿蔔麵輪 麵輪、蘿蔔/燒	什錦西芹 西芹、時蔬/炒	麻油木耳 木耳、麻油/炒	金菇瓠瓜 瓠瓜、菇/炒	有機青 菜	大滷湯 板豆腐、時蔬		6	27	23	28	0	806	
28	四	素油飯 長糯米、時蔬	蜜汁豆干 豆干/油	冬粉翅干絲 冬粉翅、干絲/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	烤地瓜 薯仁、時蔬/炒	有機青 菜	紫菜湯 紫菜	優酪 乳	6	25	23	27	1	847	
29	五	薏仁飯 白米、薏仁	香燒油腐 油豆腐、時蔬/燒	毛豆玉米 玉米、毛豆/炒	洋菇甜豆 甜豆、洋菇/炒	榨菜干片 豆干、榨菜/炒	有機青 菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧		6	25	23	27	0	787	

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。※本菜單內容含有堅果、奶製品、等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。★為油炸品