

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)	備註
1	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	滷大豆腐 <small>豆腐/滷</small>	什錦寬粉 <small>甘藷、寬粉/炒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	破布子苦瓜 <small>苦瓜、破布子/燒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		6	2.7	2.1	2.6	0				792	
2	二	白飯 <small>白米</small>	糯米椒干片 <small>糯米椒、豆干/炒</small>	炒洋芋 <small>洋芋、時蔬/炒</small>	醬燒紫茄 <small>紫茄、九層塔/炒</small>	鮮菇燒黃瓜 <small>黃瓜、鮮菇/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.6	2.2	2.7	0				792	
3	三	有機白飯 <small>有機米</small>	紅燒烤麩 <small>烤麩/燒</small>	西芹鮮蔬 <small>芹菜、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬/炒</small>	鳳梨素雞 <small>素雞、鳳梨/炒</small>	有機青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>	乳品	6	2.7	2.2	2.8	1				804	
4	四	連假不供餐																	
5	五	連假不供餐																	
8	一	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒麵輪 <small>麵粉、蘿蔔</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	芹香豆皮絲 <small>豆皮、芹菜/炒</small>	紫米珍珠丸 <small>珍珠丸/蒸</small>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全數糖漿</small>		6	2.7	2.1	2.6	0				792	
9	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	花生麵筋 <small>花生、麵筋/炒</small>	炒甜豆 <small>甜豆/炒</small>	雪菜干丁 <small>雪菜、豆干/炒</small>	豆醬劍筍 <small>劍筍、豆醬/炒</small>	綠色青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>		6	2.6	2.2	2.7	0				792	
10	三	有機白飯 <small>有機米</small>	酸菜麵腸 <small>麵粉、酸菜/炒</small>	什錦瓠瓜 <small>瓠瓜、時蔬/炒</small>	鮮菇炒花椰 <small>花椰菜、鮮菇/炒</small>	薑絲南瓜 <small>南瓜、薑</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>雞豆腐、竹筍、木耳</small>		6	2.7	2.2	2.8	0				804	
11	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	沙茶素雞丁 <small>素雞、時蔬/炒</small>	田園玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜/滷</small>	青豆芋頭 <small>芋頭、青豆/炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>	水果	6	2.6	2.1	2.7	1				849	
12	五	什錦炒麵 <small>麵、時蔬</small>	素鵝卷 <small>素鵝卷/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	蕃茄燴白花 <small>白花椰、時蔬、蕃茄/炒</small>	烤地瓜 <small>地瓜/烤</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、時蔬</small>		6	2.7	2.1	2.7	0				797	
15	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	南瓜油腐 <small>油豆腐、南瓜/燒</small>	★酥炸鮑菇 <small>杏鮑菇/炸</small>	薑絲海茸 <small>海茸、薑/炒</small>	紅絲長豆 <small>長豆、胡蘿蔔/炒</small>	綠色青菜	淮山湯 <small>山藥、洋芋</small>		6	2.7	2.1	2.6	0				792	
16	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	三杯豆干 <small>豆干、時蔬/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藷、冬粉、時蔬/炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/燒</small>	素蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/蒸</small>	綠色青菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄、時蔬</small>		6	2.6	2.2	2.7	0				792	
17	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蜜汁腐皮捲 <small>腐皮捲/燒</small>	蕃茄豆腐 <small>嫩豆腐、蕃茄/燒</small>	素炒蒲瓜 <small>蒲瓜/炒</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜、金針菇、時蔬/燒</small>	有機青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、時蔬</small>		6	2.7	2.2	2.7	0				799	
18	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	時蔬腐竹 <small>腐竹、時蔬/炒</small>	脆炒高麗 <small>甘藷、時蔬/炒</small>	豆醬劍筍 <small>劍筍、豆醬/炒</small>	麻油黑木耳 <small>黑木耳、麻油/炒</small>	有機青菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	果汁	6	2.5	2.3	2.8	1				851	
19	五	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	醬燒豆包 <small>豆包/燒</small>	什錦瓠瓜 <small>瓠瓜、時蔬/炒</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆/炒</small>	山藥捲 <small>山藥捲/烤</small>	有機青菜	筍片湯 <small>筍子</small>		6	2.7	2.1	2.7	0				797	
22	一	全中運																	
23	二	全中運																	
24	三	全中運																	
25	四	全中運																	
26	五	什錦炒米粉 <small>米粉、時蔬</small>	滷黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	甜椒蘑菇 <small>甜、蘑菇/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍/炒</small>	鮮菇黃瓜 <small>黃瓜、鮮菇/炒</small>	有機青菜	海芽湯 <small>海芽</small>	優酪乳	6	2.7	2.3	2.7	1				862	
29	一	白飯 <small>白米</small>	酸菜干丁 <small>豆干、酸菜/炒</small>	豆薯豆皮絲 <small>豆薯、豆皮/炒</small>	什錦薏仁 <small>薏仁、時蔬/炒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蘿絲、時蔬</small>	TAP豆漿	6	2.7	2.3	2.7	1				862	
30	二	白飯 <small>白米</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐/燒</small>	滷白菜 <small>大白菜/滷</small>	彩蔬四季 <small>四季豆、時蔬/炒</small>	塔香海根 <small>海根、九層塔/炒</small>	綠色青菜	鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬</small>		6	2.6	2.3	2.8	0				799	

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，有過敏體質者，敬請小心食用