

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	副品	午餐 供應 時間	堂食 人數 (位)	外 賣 人數 (位)	外賣 份數 (份)	剩 餘 份數 (份)
1	四	糙米飯 白米、糙米	五香豆干 豆干/油	海帶素肉 海帶素肉/炒	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉/炒	紅絲四季 四季豆、胡蘿蔔/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	水果	6	25	23	28	1
2	五	五穀飯 白米、五穀米	香菇燒麵輪 麵輪、菇/燒	什錦白菜 大白菜、時蔬/炒	芹香豆皮絲 芹菜、豆皮、時蔬/炒	素炒蒼蠅頭 時蔬/炒	有機 青菜	四神湯 大芋仁、時蔬、四神湯包		6	2	23	25	0
5	一	地瓜飯 白米、地瓜	雲菜卷 雲菜卷/燒	酸菜麵輪 麵輪、酸菜/炒	白菜滷 大白菜、食蔬膏	炒蒲瓜 蒲瓜/炒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	27	21	26	1
6	二	白飯 白米	豆瓣干片 豆干、豆瓣醬/炒	雪菜花生 雪菜、花生/炒	芹香素花枝 香花枝、芹菜/炒	彩蔬炒瓜 鮮瓜、時蔬/炒	綠色 青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥芽		6	26	22	27	0
7	三	有機白飯 有機米	滷大豆腐 豆腐/滷	韓式小炒 綠豆芽、時蔬/炒	素炒長豆 長豆、時蔬/炒	薑絲南瓜 南瓜、薑/蒸	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		6	27	22	27	0
8	四	什錦炒麵 白油麵、時蔬	醬燒豆包 豆包/燒	彩燴花椰 花椰菜、時蔬/炒	豆醬劍筍 劍筍、豆瓣醬/炒	紫米黑珍珠 黑珍珠/蒸	有機 青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	乳品	6	25	23	28	1
9	五	雜糧飯 白米、雜糧米	海帶素肉 海帶素肉/油	鴻喜菇高麗 甘藍、鴻喜菇/炒	塔香茄子 茄子、九層塔/炒	素蘿蔔糕 蘿蔔糕/油	有機 青菜	味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	2	23	25	0
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	香滷油腐 油腐/滷	白菜滷 大白菜、時蔬/滷	鮮菇小黃瓜 小黃瓜、鮮菇/炒	芋香芋頭 芋頭、時蔬/燒	綠色 青菜	米粉湯 米粉、時蔬		6	27	21	26	1
13	二	白飯 白米	海結麵輪 麵輪、海帶結/滷	糯米椒干片 糯米、豆干/炒	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	紅絲四季 四季豆、胡蘿蔔/炒	綠色 青菜	山藥湯 山藥		6	26	23	28	0
14	三	有機白飯 有機米	塔香素雞丁 素雞、九層塔/燒	螞蟻上樹 甘藍、冬粉、時蔬/炒	破布子苦瓜 苦瓜、破布子/燒	油腐筍干 油豆腐、竹筍/炒	有機 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6	27	23	28	0
15	四	香菇油飯 長糯米、時蔬	紅燒烤麩 烤麩/燒	什錦薏仁 薏仁、時蔬/炒	蕃茄燴白花 花椰菜、蕃茄/燴	芹香皮絲 芹菜、豆皮	有機 青菜	榨菜湯 時蔬	果汁	6	25	2	27	1
16	五	薏仁飯 白米、薏仁	麻油猴頭菇 猴頭菇、麻油/燒	香菇海苔燒 香菇海苔燒/燒	毛豆干丁 豆干、毛豆/炒	彩燴黃瓜 大黃瓜、時蔬/炒	有機 青菜	海芽湯 海帶芽、薑		6	27	23	27	0
19	一	香鬆飯 白米、香鬆	紅燒鮑菇 鮮鮑菇/燒	金菇什錦羹 時蔬、金針菇/燒	洋菇甜豆 甜豆、洋菇/炒	福菜筍干 筍干、福菜/炒	綠色 青菜	鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬		6	27	23	27	1
20	二	白飯 白米	時蔬炒腐竹 腐竹、時蔬/炒	炒雪菜 雪菜/炒	素炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	香滷海帶串 海帶串/滷	綠色 青菜	大滷湯 豆腐、時蔬		6	26	23	28	0
21	三	有機白飯 有機米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	蕃茄豆腐 板豆腐、蕃茄/炒	龍鬚蒼蠅頭 龍鬚菜、豆豉/炒	鳳梨素雞 鳳梨、素雞/炒	有機 青菜	紫菜湯 紫菜、雞肉		6	27	23	28	0
22	四	南瓜米粉 米粉、南瓜	素鵝卷 素鵝卷/滷	脆炒洋芋 時蔬/炒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇/炒	醬燒紫茄 紫茄/燒	有機 青菜	筍香湯 海帶芽、薑	豆漿	6	25	2	27	1
23	五	糙米飯 白米、糙米	香菇干丁 香菇、豆干/炒	脆炒佛手瓜 佛手瓜/炒	脆炒銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	絲瓜麵筋 絲瓜、麵筋/炒	有機 青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		6	25	23	27	0
26	一	地瓜飯 白米、地瓜	蕃茄燒豆腐 豆腐、蕃茄/燒	三杯猴頭菇 猴頭菇、時蔬/燒	西芹素丸子 素丸、芹菜/炒	青豆南瓜 青豆、南瓜/炒	綠色 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	TAP豆漿	6	27	23	27	0
27	二	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪、時蔬/燒	佛跳牆 大白菜、時蔬/燒	★酥炸鮑菇 鮑菇/炸	素炒菜豆 菜豆/炒	綠色 青菜	番茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬		6	26	23	28	0
28	三	有機白飯 有機米	香菇烤麩 烤麩、香菇/燒	烤地瓜 地瓜/烤	豆醬劍筍 劍筍、豆瓣醬/炒	木須瓠瓜 瓠瓜、木耳/炒	有機 青菜	酸辣湯 板豆腐、木耳、胡蘿蔔		6	27	23	28	0
29	四	野菇炒飯 白米、菇	紅燒豆包 豆包/燒	彩燴玉米 玉米、時蔬/炒	雪菜花生 雪菜、花生/炒	養生山藥卷 山藥卷/烤	有機 青菜	珍珠冬瓜 冬瓜、珍珠	豆漿	6	25	2	27	1

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