



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	機洗	水果	飲料	點心	油	茶	
3	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	●糖醋豆包 <small>豆包+黃椒-燒</small>	●紅燒豆腐 <small>豆腐+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	白醬南瓜 <small>南瓜-煮</small>	枸杞地瓜葉 <small>地瓜葉+枸杞-炒</small>	炒翡翠絲 <small>海帶絲+紅蘿蔔+金針菇-炒</small>	青菜	泡菜粉絲湯 <small>冬粉+泡菜</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801	
4	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	●芹香干絲 <small>豆干絲+芹菜-炒</small>	●咖哩凍豆腐 <small>凍豆腐+馬鈴薯-煮</small>	▲粿粽 <small>粿粽X1-蒸</small>	香菇炒水蓮 <small>水蓮+香菇-煮</small>	樹子蒲瓜 <small>蒲瓜+樹子+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍+香菇</small>		100%果汁					818
5	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	●豆瓣燒豆雞 <small>豆瓣+香菇-炒</small>	●豆捲白菜齋 <small>大白菜+豆捲+金針菇-煮</small>	紅棗芋頭 <small>芋頭+紅棗-煮</small>	雙色黃芽 <small>黃豆芽+木耳+素火腿-炒</small>	炒芥藍 <small>芥藍菜-炒</small>	青菜	香菇豆薯湯 <small>豆薯+香菇+玉米粒</small>		6.4	2.5	2.2	2.3	794	
6	四	白飯 <small>白米</small>	●紅藜筍香毛豆 <small>毛豆+竹筍+紅藜-煮</small>	▲麵醬麵腸 <small>麵腸+紅麵-燒</small>	★炸薯塊 <small>地瓜-炸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰-炒</small>	芹菜高麗 <small>高麗菜+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+大麥+枸杞</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
7	五	鳳梨杏鮑菇炒飯 <small>白米+杏鮑菇+玉米+鳳梨</small>	●醬燒素捲 <small>素捲X1+紅椒+香菜-燒</small>	●八角大溪干 <small>豆干+八角-煮</small>	小饅頭X1 <small>小饅頭X1-蒸</small>	薑絲龍鬚菜 <small>龍鬚菜+薑絲-炒</small>	洛神蘿蔔 <small>白蘿蔔+洛神花-煮</small>	青菜	味噌湯 <small>海帶芽+味噌</small>		格子鬆餅					792
11	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	●黑胡椒素排 <small>素排X1-燒</small>	●南瓜豆腐羹 <small>豆腐+南瓜-煮</small>	小瓜刈薯 <small>豆薯+小黃瓜-炒</small>	川耳綠花椰 <small>綠花椰菜+川耳+白果-煮</small>	蠔油茄子 <small>茄子-燒</small>	青菜	麻油高麗湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799	
12	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	●豆豉炒豆干 <small>豆干+豆豉-炒</small>	●蜜汁三角油腐 <small>三角油豆腐-煮</small>	炒玉米 <small>玉米粒+紅蘿蔔+小黃瓜-煮</small>	清炒海帶根 <small>海帶根-炒</small>	豆瓣炒筍絲 <small>竹筍-炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>蕃茄+馬鈴薯</small>		6.2	2.5	2.3	2.6	796	
13	四	白飯 <small>白米</small>	▲●味噌豆腐 <small>豆腐+香菇+筍絲-煮</small>	●*花生滷小干 <small>豆干+花生-煮</small>	▲珍珠丸 <small>珍珠丸X1-蒸</small>	珍菇黃瓜 <small>大黃瓜+鴻喜菇+紅蘿蔔-煮</small>	★酥炸牛蒡絲 <small>牛蒡-炸</small>	有機蔬菜	南瓜玉米湯 <small>南瓜+玉米粒</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808	
14	五	香菇油飯 <small>白米+糙米+香菇</small>	●芹菜炒素肚 <small>素肚+芹菜+紅蘿蔔-燒</small>	●炒豆腸 <small>豆腸-煮</small>	香草薯塊 <small>馬鈴薯+香料-煮</small>	黃金泡菜杏鮑菇 <small>黃金泡菜+杏鮑菇-煮</small>	*芝香四季 <small>四季豆+白芝麻-炒</small>	青菜	海帶蘿蔔湯 <small>海帶+白蘿蔔</small>		菠蘿麵包					795
17	一	*蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	●紅麵油豆腐 <small>油豆腐-煮</small>	▲梅菜麵輪 <small>麵輪+梅乾菜+竹筍-煮</small>	*拌海芽 <small>海帶芽+芝麻-煮</small>	菇炒彩椒 <small>白靈菇+青椒+紅椒+黃椒-炒</small>	芹菜豆芽 <small>豆芽+芹菜-炒</small>	青菜	大麥山藥湯 <small>山藥+大麥+玉米片</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801	
18	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	●瓜仔素肉燥 <small>百頁+素絞肉+香菇+醬瓜-煮</small>	●鹹水雞 <small>豆腐+杏鮑菇-煮</small>	紫糯香芋 <small>芋頭+紫米-煮</small>	薑絲豆苗 <small>豆苗+薑絲-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818	
19	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	●香椿干片 <small>豆干+香椿醬-煮</small>	▲皇帝豆烤麩 <small>烤麩+竹筍+皇帝豆-煮</small>	鴻喜菇寬粉 <small>寬冬粉+鴻喜菇+高麗菜-煮</small>	炒龍鬚菜 <small>龍鬚菜+紅椒-煮</small>	多彩鮮蔬 <small>綠花椰+白花椰+玉米片-煮</small>	青菜	大黃瓜湯 <small>大黃瓜+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.2	2.3	794	
20	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	●香酥素排 <small>素排X1-炸</small>	●豆瓣燒腐 <small>豆腐+毛豆+玉米粒-煮</small>	香料南瓜 <small>南瓜塊X1+香料-蒸</small>	炒青江菜 <small>青江菜-炒</small>	香菇蘿蔔 <small>白蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+金針菇</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
21	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	●蕃茄莎莎素獅子頭 <small>獅子頭X1+蕃茄+豆薯-煮</small>	●枸杞當歸豆捲 <small>豆捲+素皮雞+冬菇+枸杞-煮</small>	蜜薯塊 <small>地瓜-燒</small>	滷海帶 <small>海帶+紅蘿蔔-滷</small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜+豆簽-炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+木耳+竹筍</small>		豆奶					792
24	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	●春川素雞 <small>素雞丁+泡菜+年糕-炒</small>	●滷油豆腐 <small>油豆腐X1-煮</small>	黃瓜煮 <small>大黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	香菇炒筍 <small>竹筍+香菇-煮</small>	薑燒茄子 <small>茄子+薑絲-燒</small>	青菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+杏鮑菇</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.2	799	
25	二	青醬義大利麵 <small>麵條+玉米+杏鮑菇</small>	●素雞塊X2 <small>素雞塊X2-烤</small>	●杏片豆干 <small>豆干+杏仁片-燒</small>	香料燉菜 <small>蕃茄+馬鈴薯+蘑菇+香料</small>	炒四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔-煮</small>	玉筍花椰 <small>白花椰+玉米筍-煮</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815	
26	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	●素羅漢齋 <small>豆腐+香菇+素火腿-煮</small>	●燒蘭花干 <small>蘭花干-燒</small>	★▲山藥捲 <small>山藥捲X1-炸</small>	藥膳冬瓜 <small>冬瓜+美白菇-煮</small>	八角鹹香豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+高麗菜</small>		6.3	2.5	2.5	2.3	795	
27	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	●薑絲炒素肚 <small>素肚+薑絲+酸菜-炒</small>	●炒豆腸 <small>豆腸+紅椒+香菜-煮</small>	金針豆薯條 <small>豆薯+金針花+木耳-炒</small>	沙茶白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	清炒地瓜葉 <small>地瓜葉-炒</small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808	
28	五	白飯 <small>白米</small>	●甜麵炒皮絲 <small>豆皮絲+小黃瓜+紅蘿蔔-炒</small>	▲佛跳牆 <small>麵輪+芋頭+素子+杏鮑菇-煮</small>	炒玉米 <small>玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-煮</small>	*芝麻雙絲 <small>牛蒡+紅蘿蔔+黑芝麻-煮</small>	麻香海茸 <small>海茸-炒</small>	青菜	金針花湯 <small>金針+木耳</small>		紅豆包					799
31	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	●豆干小炒 <small>豆干片+芹菜+薑蔥-炒</small>	●蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄-煮</small>	蒸地瓜 <small>地瓜-蒸</small>	木須高麗 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	白果炒芥藍 <small>芥藍菜+白果-炒</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814	

★油炸1次/週▲再製品2次/週●豆製品2次以上/週

\*\*\*本菜單含有含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用\*\*\*

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔