



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	水果	點心	茶點	油類	調味	
3	一	燕麥飯 白米+燕麥	●豆瓣豆腐 豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	●紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	▲茼蒿花椰 花椰+茼蒿-炒	*蜜蕃薯 地瓜+芝麻-蒸	▲素火腿豆芽 豆芽+素火腿-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+高麗菜+味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.2	709
4	二	小米飯 白米+小米	●砂鍋豆皮煲 大白菜+豆皮-煮	▲糖醋素雞丁 素雞丁+馬鈴薯-煮	快炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	上湯麵疙瘩 時瓜+麵疙瘩-煮	●海帶干絲 海帶絲+豆干絲-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	100%果汁 6.3 2.5 2.6 2.7 815					
5	三	素食油飯 白米+糙米+香菇	●香干小炒 豆干+紅蘿蔔-炒	▲素牛蒡排 素牛蒡排X1-烤	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	▲豆沙包 豆沙包X1-蒸	炒綠蔬 時蔬+香菇-炒	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+大麥+枸杞	6.3	2.5	2.5	2.3	705	
6	四	大麥飯 白米+大麥	▲●滷味 豆腐+豆包+香菇柄-油	●泡菜三寶齋 凍豆腐+自製黃金泡菜-煮	玉米海帶 玉米+蓮藕+海帶-煮	清炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔+木耳-炒	▲珍珠丸 珍珠丸X1-蒸	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
7	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	●▲拌飯素肉燥 豆干+紅蘿蔔+麵筋-煮	▲杏片烤麩 烤麩+杏仁片-燒	紅棗南瓜 南瓜+紅棗-蒸	素拌雙耳 川耳+白木耳-拌	芋香白菜 大白菜+紅蘿蔔+芋頭-煮	青菜	玉米鮮蔬湯 玉米+白蘿蔔	草莓夾心麵包 6.2 2.5 2.4 2.6 709					
11	二	胚芽飯 白米+胚芽米	●義式油腐 油豆腐+蕃茄-煮	●玉米醬百頁 百頁+玉米-煮	炒粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔-炒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇-煮	*芝香牛蒡絲 牛蒡絲+芝麻-拌	青菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌	水果	6.3	2.5	2.7	2.5	809
12	三	糙米飯 白米+糙米	●紅蘿蔔腐皮絲 腐皮絲+紅蘿蔔-炒	▲三杯素肚 素肚+杏鮑菇-炒	奶香洋芋 馬鈴薯+南瓜-煮	碧綠西蘭花 花椰菜+紅蘿蔔-炒	●▲冬瓜什錦 冬瓜+凍豆腐+香菇柄+雪餅-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳	6.5	2.6	2.5	2.3	816	
13	四	地瓜飯 白米+地瓜	●薑燒花干 蘭花干-油	●▲素燒什錦 豆腐+素火腿-煮	▲白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮	針菇水蓮 水蓮+金針菇-炒	▲★炸山藥捲 山藥捲X1-炸	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
14	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	●清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	▲素蘿蔔排骨羹 素排骨+白蘿蔔-煮	拌黃豆芽 黃豆芽+海帶芽-炒	●乾煸條豆 豆莢+豆干-炒	▲五味素花枝 雙色素花枝-淋	青菜	素肉骨茶湯 高麗菜+豆皮+素肉骨茶包	蜂蜜星星 6.2 2.5 2.3 2.6 706					
17	一	台式炒麵 麵條+豆芽菜+香菇-炒	●大溪豆乾 豆干-燒	*●花生麵輪 麵輪+海帶+花生-煮	小瓜高麗 高麗菜+小黃瓜-炒	▲銀絲捲 銀絲卷X1-蒸	酸菜炒筍 竹筍+酸菜-炒	青菜	蕃茄燉湯 蕃茄+豆腐	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801
18	二	燕麥飯 白米+燕麥	●素燥豆腐 豆腐+素絞肉-煮	▲*蜜汁烤麩 烤麩+芝麻-燒	泡菜年糕 自製泡菜+年糕-炒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	鮑菇川耳 杏鮑菇+川耳-炒	青菜	▲蘿蔔萵柄湯 白蘿蔔+香菇柄	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
19	三	小米飯 白米+小米	●打拋干丁 豆干+豆薯+蕃茄-煮	▲紅燒素東坡 素東坡+竹筍-煮	香甜玉米 玉米X2-煮	素煨寬粉 寬粉+鮮瓜+紅蘿蔔-煮	餘香紫茄 茄子-燒	青菜	●昆布黃豆湯 海帶+黃豆	6.4	2.5	2.2	2.3	704	
20	四	大麥飯 白米+大麥	●素鹹水雞 百頁+玉米筍+川耳-煮	●京醬豆包 豆包-炒	清炒菜豆 菜豆+紅蘿蔔-炒	金菇海絲 海帶絲+金針菇-炒	▲蘿蔔糕 蘿蔔糕X1-蒸	有機蔬菜	▲三絲湯 大白菜+香菇+素皮絲	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
21	五	紫米飯 白米+紫米	●豉汁油腐 油豆腐+冬瓜+豆豉-煮	▲★酥炸素香魚 素香魚X1-炸	炒花椰菜 花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	猴頭菇津白 大白菜+猴頭菇-煮	青醬洋芋 馬鈴薯+地瓜-煮	青菜	大滷湯 麵疙瘩+竹筍	豆奶 6.5 2.5 2.3 2.4 803					
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	●▲五香豆雞 豆雞+白蘿蔔+香菇-油	●羅漢齋 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	●枸杞毛豆 玉米+豆干+毛豆+枸杞-炒	▲芋泥包 芋泥包X1-蒸	季節綠蔬 綠色蔬菜+辣椒-炒	青菜	●高麗鮮蔬湯 高麗菜+杏鮑菇+油月桂	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
25	二	茄汁鐵板麵 麵條+蕃茄+玉米-炒	●鹹香嫩油腐 嫩油腐X1+香菇-蒸	●▲素火腿炒豆干 豆干+素火腿-炒	川耳時瓜 時瓜+川耳-炒	梅粉薯條 新鮮地瓜切條X4-烤	香草花椰 花椰菜+素食香料-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+玉米	水果	6.4	2.5	2.2	2.3	794
26	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	●海苔豆腸 豆腸X2+海苔粉-炸	●素沙茶凍腐 凍豆腐+大白菜-煮	清炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔-炒	▲彩豆紫米丸 紫米丸X1-蒸	▲茼蒿白玉 白蘿蔔+玉米+茼蒿-煮	青菜	榨菜金針湯 金針花+榨菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
27	四	*蕎麥飯 白米+蕎麥	●瓜仔油豆腐 油豆腐+地瓜-煮	▲乾燒麵腸 麵腸+彩椒+青椒-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	▲三杯素腰花 豆薯+素腰花-炒	枸杞蕃薯葉 地瓜葉+枸杞-煮	有機蔬菜	▲海芽素丸湯 海帶芽+素丸片	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792

★油炸1次/週 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 \*過敏原(堅果  
 \*\*\*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，不適合其過敏體質者食用\*\*\*  
 ◆天天蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的分量大概是為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉。