



日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	食鹽/公克	食糖/公克	食油/公克	熱能/大卡	
1	四	糙米飯 糙米、白米	★酥炸杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	鮮瓜炒豆干 鮮瓜、蔬菜、※豆干(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.3	2	3	778
2	五	地瓜飯 白米、地瓜	鐵板油腐 ※油豆腐、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	△芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	6	2.5	2	3	793
5	一	蕎麥飯 白米、※蕎麥	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)	和風照燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草花生薏仁 仙草、花生、薏仁	6.5	2.5	2	2.8	815
6	二	紫米飯 白米、紫米	#素魚排 X1 ※素魚排(燒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	酸菜蔬菜湯 酸菜、蔬菜	6	2.5	2	2.6	775
7	三	有機白米飯 有機白米	△杏片豆腐燒 ※豆腐、蔬菜(燒)、※杏仁片	春川炒年糕 年糕、蔬菜、※油片(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	韓式大醬湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2.2	2	3	791
8	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	滷嫩豆腐 ※嫩油豆腐(滷)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2	2	3	790
9	五	糙米飯 糙米、白米	瓜仔豆干 ※素肉、※豆干、脆瓜(煮)	菇菇豆腐 鮮菇、※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲(少)、蔬菜(多)(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	815
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	麻油山藥煮 山藥、馬鈴薯、※豆皮(炒)	三色干絲 ※豆干絲、豆芽菜、蔬菜(煮)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	#沙茶素羹湯 ※素肉羹、蔬菜	6.3	2.3	2	2.8	790
13	二	紅藜飯 白米、紅藜	醬燒豆腸 ※豆腸(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	紅燒茄子 茄子(燒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800
14	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇馬鈴薯 馬鈴薯、香菇、栗子、蔬菜(煮)	蒸 蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.2	2.3	2	2.7	778
15	四	白米飯 白米	糖醋豆包 ※豆包(過油-煮)	豆干滷味 ※豆干、蘿蔔、海帶(滷)	△腰果玉米 玉米、蔬菜(炒)、※腰果	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
16	五	糙米飯 糙米、白米	日式咖哩豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	塔香干丁 ※豆干丁、杏鮑菇、九層塔(炒)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	815
17	六	小米飯 白米、小米	蜜汁燒百頁 ※百頁、地瓜、蔬菜(燒)	鳳梨木耳 鳳梨、木耳(炒)	芹香干絲 芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	6.3	2.3	2	2.9	794
19	一	番茄義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜	五香豆干 X2 ※豆干(滷)	地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	蔬菜	玉米湯 蔬菜、玉米	6.5	2.2	2	3	805
20	二	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、※豆腐、番茄(炒)	#關東煮 ※素料、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.2	2.5	2	2.8	798
21	三	燕麥飯 有機白米、燕麥	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	△花生醬爆豆干 ※豆干、蔬菜(炒)、※花生	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6	2.5	2	3	793
端 午 節 假 期 愉 快												
26	一	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	#素花枝捲 ※素花枝捲(炸)	豆干炸醬 ※豆干、蔬菜(炒)	彩蔬花椰 甜椒、蔬菜、花椰(炒)	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6	2.3	2	2.8	765
27	二	小米飯 白米、小米	苦瓜炒蛋 ※蛋、苦瓜、蔬菜(炒)	彩椒嫩豆腐 嫩油豆腐、彩椒(滷)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784
28	三	有機白米飯 有機白米	△南瓜子南瓜 南瓜、※南瓜子(蒸)	三杯豆包 ※豆包、蔬菜(煮)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.5	2	2	3	790
29	四	糙米飯 糙米、白米	沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮)	酸菜麵腸 酸菜、※麵腸(炒)	鮮筍雙絲 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.5	2.5	2	2.9	823
※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。 ★表示炸物△表示含堅果菜色#表示含加工食品菜色※表示含過敏原食材												