

日期	星期	主 食	主副菜			蔬菜	湯 品	附品	全穀類 穀類 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 坚果 (份)	熱量 (大卡)
1	四	小米飯 白米+小米-蒸	沙茶豆腸 豆腸+時蔬-煮	香滷油腐 豆腐+素絞肉+時蔬-滷	炒鮮筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.5	2.7	2.0	3.0	843
2	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	雙色炒蛋 蛋+玉米+時蔬-炒	有機高麗菜 高麗菜+時蔬-煮	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.6	2.6	1.8	3.0	837
5	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.7	2.0	3.0	843
6	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	四喜烤魷 烤魷+時蔬+鳳梨-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.6	2.6	1.8	3.0	837
7	三	有機飯 有機米-蒸	筍干滷油腐 油豆腐+筍干-煮	※花生麵筋 花生+麵筋-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	841
8	四	台式炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 皇帝豆+素肉+時蔬-煮	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜+時蔬-煮		6.4	2.6	2.0	2.8	819
9	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	日式豆腐 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.4	2.7	1.9	3.0	833
12	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	※腰果雞丁 腰果+素雞+時蔬-炒	鮮蔬豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	洋芋玉米湯 玉米+馬鈴薯-煮		6.4	3.0	1.8	3.0	853
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	田園時蔬 玉米+時蔬-炒	青菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.7	1.9	3.0	840
14	三	有機飯 有機米-蒸	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	狀元肉燥 豆干+素絞肉+香菇-煮	燉煮蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.4	2.8	1.8	2.8	829
15	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+紅蘿蔔+炒	香炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.4	2.7	1.8	2.8	822
16	五	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	芝香海根 海帶根+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.6	1.9	2.8	824
19	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	綜合滷味 黑豆干+時蔬-滷	※蜜汁牛蒡 芝麻+牛蒡+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+素絞肉+時蔬-煮	青菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.5	3.3	1.9	2.8	876
20	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	時令鮮瓜 瓜+油片絲+時蔬-燴	青菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.7	1.8	3.0	838
21	三	有機飯 有機米-蒸	醬燒油腐×1 油豆腐-燒	菇菇滷麵輪 麵輪+菇+時蔬-滷	家常炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 時蔬-煮		6.5	2.8	1.8	2.9	841
22	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	※★腰果排骨酥X3 素排骨+腰果-炸	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	履歷 豆漿	6.4	3.3	1.8	3.0	876
23	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	咖哩豆腐煲 豆腐+時蔬-炒	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.2	2.6	2.0	3.0	814
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-燒	青菜	榨菜豆腐湯 榨菜+豆腐-煮		6.4	2.7	1.9	2.8	824
27	二	白醬野菇 義大利麵	※南瓜子豆皮燒X1 南瓜子+豆皮-燒	椒香豆干 豆干+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	2.7	2.0	2.8	827
28	三	有機飯 有機米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	京醬麵腸 麵腸+薑片-煮	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.3	2.7	2.0	2.8	820
29	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	香菇扣豆包 豆包+香菇+時蔬-煮	毛豆炒蛋 毛豆+蛋+時蔬-炒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825
30	五	端午補假											
未使用輻射污染食品 ※表示堅果入菜													
本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用													
本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用													