



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋白質類 (份)	蔬菜 葉類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 類類 (份)	熱量 仟卡		
3	一	胚芽飯	義式香料油腐 (油腐、洋芋、蕃茄、毛豆仁、義式香料)	塔香茄子 (茄子、九層塔)	有機廣島菜	薑香黃瓜湯 (大黃瓜、薑絲)	水果			4.2	3.0	1.0	0.0	2.4	1.0	712.0		
4	二	糙米飯	咖哩油腐 (油腐、洋芋、紅蘿蔔)	紅棗南瓜 (南瓜、紅棗)	有機小松菜	海芽豆腐湯 (豆腐、海帶芽、薑絲)	水果			4.6	2.9	1.1	0.0	2.3	1.0	730.5		
5	三	紫米飯	麻婆豆腐 (豆腐、玉米、素絞肉)	清炒四季豆 (四季豆、紅蘿蔔、木耳)	菠菜	酸辣湯 (紅蘿蔔、金針菇、木耳)	水果			4.0	3.2	1.2	0.0	2.2	1.0	709.0		
6	四	咖哩炒飯	藥膳凍腐 (杏鮑菇、紅蘿蔔、玉米、素絞肉、毛豆仁)	清炒白菜 (大白菜、紅蘿蔔、木耳、乾香菇)	有機山茼蒿	銀耳冬瓜茶 (白木耳、冬瓜、枸杞)	水果			3.2	3.4	1.4	0.0	2.5	1.0	686.5		
7	五	小米飯	香椿烤麩 (烤麩、豆薯、三色豆)	螞蟻上樹 (高麗菜、素絞肉、粉絲)	小白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、味噌)		鮮奶		4.5	3.6	1.3	0.8	2.0	0.0	827.5		
10	一	海苔香鬆飯	滷豆干海帶 (豆干、杏鮑菇、海帶結)	玉米冬瓜 (冬瓜、玉米)	有機高麗菜	玉米洋芋湯 (洋芋、玉米)		鮮奶		4.3	1.7	1.5	0.8	2.4	0.0	694.0		
11	二	五穀飯	日式咖哩素肉 (素肉、洋芋、紅蘿蔔、蘋果、素咖哩粉)	醬燒海絲 (海帶絲、紅蘿蔔、金針菇)	有機青松菜	枸杞蘿蔔湯 (白蘿蔔、枸杞)	水果		堅果	4.3	2.7	1.2	0.0	2.3	1.0	697.0		
12	三	古早味時蔬炒麵	(油麵、高麗菜、素絞肉、紅蘿蔔、香菇)	茄汁蘭花乾X1	*小芝麻包X1	地瓜葉		*燒仙草 (芋圓、八寶豆)	水果		3.5	2.4	1.0	0.0	2.5	1.0	622.5	
13	四	南瓜飯	素椒鹽蚵仔酥 (素蚵仔酥、地瓜)	鐵板豆芽	有機荷葉白菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)			豆漿	4.8	4.0	1.3	0.0	2.3	0.0	772.0		
14	五	燕麥飯	粉紅醬關東煮 (油豆腐、白蘿蔔、素丸)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔)	福山萐苣	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果			4.0	2.8	1.6	0.0	2.4	1.0	698.0		
17	一	小米芝麻飯	茄汁豆腐 (豆腐、番茄、毛豆仁)	豆皮高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮)	有機油江菜	薑香黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.0	2.8	1.7	0.0	2.2	1.0	691.5		
18	二	夏威夷炒飯	(白米、三色豆、鳳梨、紅蘿蔔)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、紅蘿蔔、香菇)	玉米花椰菜 (花椰菜、玉米)	有機A菜		綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)		鮮奶		4.1	2.9	1.5	0.8	2.3	0.0	765.5
19	三	地瓜飯	醬燒豆包 (豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、毛豆)	薑香冬瓜 (冬瓜、薑絲)	菠菜	大滷湯 (筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳)	水果			4.0	3.7	1.2	0.0	2.2	1.0	746.5		
20	四	紫米飯	玉米干丁 (玉米、豆干、紅蘿蔔)	泡菜粉絲 (大白菜、素泡菜、素絞肉、粉絲、木耳)	有機小松菜	番茄高麗湯 (番茄、高麗菜)	水果			4.5	2.5	1.6	0.0	2.5	1.0	715.0		
21	五	燕麥飯	腐乳燒豆腐 (豆腐、杏鮑菇、豆腐乳)	清炒大白菜 (大白菜、紅蘿蔔、木耳)	青江菜	味噌海芽湯 (白蘿蔔、海帶芽)			果汁	4.3	3.0	1.0	0.0	2.2	0.0	650.0		
24	一	胚芽飯	糖醋油腐 (洋芋、油豆腐、甜椒)	清炒黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔)	有機福山萐苣	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)			穀奶	4.2	2.2	1.6	0.0	2.3	0.0	602.5		
25	二	玉米飯	燒素排X1	韓式拌海芽 (黃豆芽、紅蘿蔔、素泡菜、海帶芽)	有機荷葉白菜	薑絲扁蒲湯 (扁蒲、薑絲)	水果			4.2	2.0	1.6	0.0	2.4	1.0	652.0		
26	三	紫米飯	豆豉炒干片 (豆干、四季豆、紅蘿蔔、豆豉)	豆瓣紫茄 (茄子、豆瓣醬)	油菜	玉米海芽湯 (玉米、海帶芽)	水果			4.0	3.0	1.3	0.0	2.1	1.0	692.0		
27	四	小米飯	咖哩豆腐 (豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆皮)	有機味美菜	地瓜粉條湯 (地瓜、粉條)		鮮奶		4.9	2.7	1.0	0.8	2.2	0.0	789.5		
28	五	南瓜炒米粉 (米粉、高麗菜、南瓜、豆皮)	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	白菜滷 (白菜、紅蘿蔔、乾香菇)	菠菜	洋芋清湯 (洋芋、玉米)	水果		堅果	4.0	2.4	1.5	0.0	2.3	1.0	661.0		
31	一	玉米飯	醬燒油腐 (洋芋、油豆腐、毛豆仁)	粉蒸南瓜 (南瓜、粉蒸粉)	有機黑葉白菜	蘿蔔素丸湯 (白蘿蔔、素丸)	水果			4.4	2.6	1.2	0.0	2.2	1.0	692.0		
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材												
		1	4	8	7	19	1	0		3	1	3	4					

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原