



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 蛋肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡
1	四	茄汁義大利麵 (義大利麵、三色豆、 香菇、毛豆仁)	小紅豆包X1	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆皮)	有機荷葉白菜	羅宋湯 (高麗菜、番茄)	水果			4.0	2.4	1.4	0.0	2.3	1.0	658.5
2	五	胚芽飯	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	紅燒冬瓜 (冬瓜、凍豆腐、海帶)	油菜	味噌蘿蔔湯 (白蘿蔔、金針菇、味噌)		鮮奶		4.0	2.3	2.0	0.8	2.3	0.0	726
5	一	糙米飯	*芝麻蜜汁素雞 (素雞、地瓜、紅椒、*白芝麻)	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆皮)	有機黑葉白菜	玉米海芽湯 (玉米、海帶芽)		鮮奶		4.7	2.1	1.5	0.8	2.4	0.0	752
6	二	*海苔香鬆炒飯 (白米、玉米、杏鮑菇、 毛豆仁、*海苔香鬆)	茄汁豆腐 (豆腐、番茄、三色豆)	素食蒸餃X3	有機味美菜	綠豆燕麥湯 (綠豆、燕麥)	水果	堅果	4.7	3.2	1.0	0.0	2.2	1.0	753	
7	三	紫米飯	關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、蒟蒻小卷)	泡菜豆芽 (黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽 、素泡菜)	地瓜葉	筍片湯 (筍)	水果			4.5	2.8	1.5	0.0	2.1	1.0	717
8	四	燕麥飯	藥膳凍豆腐 (洋芋、凍豆腐)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔)	有機青江菜	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、粉絲)		穀奶	4.1	2.6	1.9	0.0	2.5	0.0	642	
9	五	玉米飯	滷蘭花干X1	香菇炒白菜 (大白菜、香菇)	福山萵苣	洋芋清湯 (洋芋、玉米)	水果			5.0	2.2	1.6	0.0	2.0	1.0	705
12	一	五穀飯	古早味素肉燥 (素絞肉、豆干)	鐵板豆芽 (豆芽菜、木耳、紅蘿蔔)	有機小白菜	蘿蔔素丸湯 (白蘿蔔、蒟蒻丸)	水果			4.1	3.9	1.0	0.0	2.0	1.0	754.5
13	二	南瓜飯	三色玉米豆干 (玉米、豆干、毛豆仁)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、蒟蒻)	有機小松菜	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)		鮮奶		4.7	3.5	1.0	0.8	2.3	0.0	840
14	三	鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔 、素絞肉)	滷大溪豆干 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔)	烤地瓜X1	青江菜	冬瓜茶粉條湯 (粉條、冬瓜茶磚)	水果			4.0	2.2	1.2	0.0	2.3	1.0	638.5
15	四	燕麥飯	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳)	清炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、香菇)	有機黑葉白菜	薑香黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.0	3.0	1.4	0.0	2.2	1.0	699
16	五	紅藜糙米飯	麻婆豆腐 (豆腐、玉米)	塔香海苔 (海苔、九層塔)	福山萵苣	薑片冬瓜湯 (冬瓜、薑)		豆漿	4.2	2.8	1.8	0.0	2.4	0.0	657	
19	一	小米芝麻飯	燒素排X1	醋拌紫茄 (茄子)	有機山菠菜	番茄豆腐湯 (豆腐、番茄)		果汁	4.0	3.0	1.2	0.0	2.4	0.0	643	
20	二	紫米飯	茄汁素雞 (素雞、小黃瓜、甜椒、番茄醬)	麵筋絲瓜 (絲瓜、香菇、麵筋)	有機白莧菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.0	3.4	1.2	0.0	2.1	1.0	719.5
21	三	地瓜飯	咖哩凍豆腐 (凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔、 玉米筍、素咖哩粉)	三色海絲 (海帶絲、金針菇、紅蘿蔔)	油菜	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.3	3.4	1.6	0.0	2.2	1.0	755
22	四	燕麥飯	*沙茶豆干四季豆 (四季豆、豆干、*素沙茶醬)	木須扁蒲 (扁蒲、紅蘿蔔、木耳)	有機荷葉白菜	玉米洋芋湯 (玉米、洋芋)		鮮奶		4.4	2.1	2.0	0.8	2.3	0.0	739
23	五	*海苔香鬆飯	茄汁蘭花干X1	香菇炒高麗 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔)	青江菜	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓)	水果	堅果	4.2	3.4	1.4	0.0	2.2	1.0	743	
26	一	胚芽飯	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、香菇、紅蘿蔔)	田園玉米 (玉米、豆干、毛豆仁)	有機空心菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)	水果			4.8	2.4	1.5	0.0	2.4	1.0	721.5
27	二	玉米飯	素蚵仔酥 (地瓜、素蚵仔酥)	泡菜粉絲 (大白菜、素泡菜、木耳 、寬粉)	有機味美菜	玉米海芽湯 (玉米、海帶芽)	水果			4.6	2.3	1.4	0.0	2.3	1.0	693
28	三	五穀飯	宮保凍豆腐 (凍豆腐、杏鮑菇)	薑香滷冬瓜 (冬瓜、薑絲)	地瓜葉	黃瓜紅棗湯 (大黃瓜、紅棗)	水果			4.0	3.7	1.0	0.0	2.2	1.0	741.5
29	四	小米飯	南瓜豆腐 (南瓜、豆腐)	玉米炒花椰 (花椰菜、玉米)	有機小白菜	燕麥QQ麥茶 (燕麥、QQ、麥茶)	水果			5.0	2.2	1.4	0.0	2.1	1.0	704.5
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材										
		1	4	6	10	20	1	0		3	1	4	4			
								調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他			油作品	甜湯	

※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