



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
2	一	紫米飯	咖哩油腐 (油豆腐、紅蘿蔔、毛豆)	糖醋素雞 (素雞、洋芋、小黃瓜)	有機白莧菜	紅棗蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅棗)	水果			5.0	2.8	1.1	0.0	2.2	1.0	746.5
3	二	小米芝麻飯	筍香滷素肉 (素肉、筍、紅蘿蔔)	針菇豆皮白菜 (大白菜、金針菇、木耳、豆皮)	有機黑葉白菜	薑絲黃瓜湯 (大黃瓜、薑絲)		豆漿	4.0	2.7	2.0	0.0	2.1	0.0	627	
4	三	燕麥飯	*蜜汁豆干 (豆干、杏鮑菇、*白芝麻)	冬瓜滷海結 (冬瓜、海帶結)	青江菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)	水果			4.8	3.0	1.2	0.0	2.1	1.0	745.5
5	四	古早味炒米粉 (米粉、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、香菇)	藥膳凍豆腐 (凍豆腐、洋芋)	小芋泥包X1	有機空心菜	芋頭西谷米 (芋頭、西谷米)	水果		堅果	3.8	2.2	1.2	0.0	2.4	1.0	629
6	五	玉米飯	滷大溪豆乾 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔)	木須炒花椰 (青花菜、木耳)	高麗菜	裙帶海芽湯 (海帶芽)		鮮奶		4.0	3.8	1.6	0.8	2.1	0.0	819.5
9	一	茄汁義大利麵 (義大利麵、蕃茄、玉米、毛豆仁)	燒素排X1	烤地瓜X1	有機荷葉白菜	*燒仙草 (芋圓、*蜜八寶)		鮮奶		4.8	2.4	1.2	0.8	2.1	0.0	760.5
10	二	五穀飯	芝麻蜜汁烤麩 (烤麩、地瓜、*白芝麻)	泡菜豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、素泡菜)	有機小松菜	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.5	3.3	1.3	0.0	2.0	1.0	745
11	三	南瓜飯	*沙茶炒豆干 (豆干、高麗菜、紅蘿蔔、*素沙茶醬)	豆瓣紫茄 (茄子)	地瓜葉	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果			4.0	3.2	1.5	0.0	2.1	1.0	712
12	四	胚芽飯	清燉關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、蒟蒻)	清炒絲瓜 (絲瓜、紅蘿蔔、木耳)	有機油江菜	味噌海芽湯 (玉米、海帶芽、味噌)	水果			4.2	2.5	1.5	0.0	2.3	1.0	682.5
13	五	紅藜小米飯	家常豆腐 (豆腐、玉米)	針菇炒白菜 (大白菜、紅蘿蔔、金針菇)	福山萐蕎	羅宋湯 (番茄、高麗菜)		果汁	4.4	3.2	1.2	0.0	2.0	0.0	668	
16	一	紫米飯	田園玉米 (玉米、豆干、毛豆仁)	韓式泡菜寬粉 (黃豆芽、紅蘿蔔、素泡菜、寬粉、海帶芽)	有機空心菜	酸辣湯 (豆腐、金針菇、木耳)	水果			4.5	2.3	1.4	0.0	2.1	1.0	677
17	二	*野菇燉飯 (白米、玉米、杏鮑菇、香菇)	茄汁豆腐 (豆腐、番茄、毛豆)	香菇炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、香菇)	有機白莧菜	黑糖粉條湯 (粉條)		鮮奶		3.4	2.8	1.7	0.8	2.3	0.0	714
18	三	糙米飯	醬燒鰻子腐 (油腐、筍、木耳、毛豆仁)	玉米炒花椰 (青花菜、玉米)	蚵白菜	蘿蔔枸杞湯 (白蘿蔔、枸杞)	水果			4.6	3.1	1.3	0.0	2.3	1.0	750.5
19	四	燕麥飯	豆豉干片 (四季豆、豆干)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、香菇)	有機荷葉白菜	玉米洋芋湯 (玉米、洋芋)	水果			4.3	2.4	1.6	0.0	2.1	1.0	675.5
20	五	五穀飯	滷蘭花干X1	*宮保筍丁 (筍、*花生)	地瓜葉	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.1	2.8	1.3	0.0	2.4	1.0	697.5
23	一	小米飯	黃瓜素雞 (小黃瓜、素雞、紅蘿蔔)	木須炒蒲瓜 (扁蒲、木耳、紅蘿蔔)	有機小白菜	薑香海芽湯 (海帶芽、薑絲)	水果			4.0	2.7	1.4	0.0	2.2	1.0	676.5
24	二	紫米飯	茄汁豆包 (豆包、番茄、玉米筍)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	有機空心菜	*味噌豆腐湯 (豆腐丁、海帶芽、味噌)		穀奶	堅果	4.2	2.8	1.0	0.0	2.3	0.0	632.5
25	三	胚芽飯	南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、毛豆仁)	香菇白菜 (大白菜、香菇)	白莧菜	黃瓜紅棗湯 (大黃瓜、紅棗)	水果			4.5	2.1	1.7	0.0	2.4	1.0	683
26	四	五穀飯	冬瓜滷麵輪 (冬瓜、海帶結、麵輪)	香菇炒花椰 (花椰菜、乾香菇)	有機黑葉白菜	大滷湯 (豆腐、金針菇、木耳、紅蘿蔔)		鮮奶		4.0	2.3	1.9	0.8	2.3	0.0	723.5
27	五	夏威夷炒飯 (白米、玉米、毛豆、鳳梨、紅蘿蔔)	醬燒粉絲 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、粉絲)	塔香海苔 (海苔、紅蘿蔔、金針菇)	高麗菜	紫米紅豆湯圓 (小湯圓、紫米、紅豆)	水果			4.0	2.5	1.7	0.0	2.4	1.0	678
30	一	地瓜飯	泡菜年糕凍腐 (洋芋、凍豆腐、年糕條、素食泡菜)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、紅蘿蔔)	福山萐蕎	洋芋清湯 (洋芋、玉米)	水果			4.5	2.4	1.6	0.0	2.1	1.0	689.5
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材										
		1	4	7	9	20	1	0		5	0	2	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