

5月4日		星期一	
主食	五穀飯	白米	60 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
主菜	玉米干丁	豆干	45 g
		玉米	15 g
		三色豆	10 g
			g
副菜	滷白菜	大白菜	60 g
		腐皮捲	10 g
		紅蘿蔔片	5 g
		乾香菇絲	1 g
			g
青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯品	針菇絲瓜湯	絲瓜	20 g
		金針菇	5 g
			g

5月5日		星期二	
主食	薏仁飯	白米	60 g
		洋薏仁	15 g
			g
			g
			g
主菜	筍香油腐	三角油豆腐	60 g
		筍干	20 g
		福菜	g
			g
副菜	什錦洋芋	洋芋	30 g
		玉米	20 g
		紅蘿蔔	20 g
		毛豆仁	g
			g
青菜	有機蔬菜	有機高麗菜	72 g
			g
			g
			g
			g
湯品	番茄豆腐湯	薄豆腐	15 g
		番茄	10 g
			g

5月6日		星期三	
主食	玉米飯	白米	65 g
		玉米	15 g
			g
			g
			g
主菜	滷蘭花干X1	蘭花干	1 g
			g
			g
			g
副菜	腐皮高麗菜	高麗菜	60 g
		黑木耳	10 g
		豆皮	5 g
		香菇	3 g
			g
青菜	蚵白菜	蚵白菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔	15 g
		紅蘿蔔	10 g
			g

5月7日		星期四	
主食	毛豆三色炒飯	白米	60 g
		毛豆仁	15 g
		素絞肉	15 g
		三色豆	15 g
			g
主菜	小黃瓜炒素雞	素雞	50 g
		小黃瓜	20 g
		甜椒	5 g
			g
副菜	菇香花椰	花椰菜	90 g
		生香菇絲	3 g
			g
			g
			g
青菜	有機蔬菜	有機油江菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯品	藥膳洋芋豆腐湯	洋芋	15 g
		豆腐	10 g
		藥膳包	g

5月8日		星期五	
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
主菜	酸菜麵輪	麵輪	50 g
		酸菜	20 g
		木耳絲	5 g
			g
副菜	菇炒絲瓜	絲瓜	60 g
		鴻喜菇	12 g
		薑絲	g
			g
			g
青菜	福山萵苣	福山萵苣	69 g
			g
			g
			g
			g
湯品	白木耳甜湯	白木耳	15 g
		二砂糖	g
			g

5月11日		星期一	
主食	古早味素肉燥乾拌麵	油麵	60 g
		豆芽菜	20 g
		素肉燥	15 g
		小豆乾丁	15 g
		乾香菇絲	g
			g
主菜	鐵板豆腐	油豆腐	40 g
		小黃瓜片	15 g
		紅蘿蔔片	10 g
		杏鮑菇片	10 g
			g
副菜	紅豆包	紅豆包	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機蔬菜	有機小白菜	70 g
			g
			g
			g
湯品	蘿蔔素魚丸湯	白蘿蔔小丁	20 g
		素虱目魚丸	15 g
			g

5月12日		星期二	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
		黑芝麻	0.5 g
			g
			g
			g
主菜	栗子燒凍腐	凍豆腐	50 g
		有機黑木耳	20 g
		栗子	10 g
		南瓜大丁	5 g
			g
副菜	鮮蔬炒黃瓜	大黃瓜	40 g
		玉米筍	20 g
		紅蘿蔔	5 g
			g
青菜	有機蔬菜	有機小松菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯品	玉米洋芋湯	玉米	15 g
		洋芋小丁	10 g
			g

5月13日		星期三	
主食	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
主菜	油腐滷味	油豆腐	45 g
		結頭菜	15 g
		紅蘿蔔	10 g
			g
			g
副菜	三杯杏鮑菇	杏鮑菇	40 g
		紅椒	12.5 g
		黃椒	12.5 g
		九層塔	g
			g
青菜	油菜	油菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯品	海芽薑絲湯	海芽	5 g
		薑絲	g
			g

5月14日		星期四	
主食	五穀飯	白米	60 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
主菜	柚香豆包	豆包	45 g
		生香菇	15 g
		玉米筍	10 g
		小黃瓜	10 g
			g
副菜	針菇四季豆	四季豆	60 g
		金針菇	5 g
			g
			g
			g
青菜	有機蔬菜	有機青江菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯品	綠豆燕麥甜湯	綠豆	15 g
		燕麥	10 g
			g

5月15日		星期五	
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
主菜	菇香豆腐炒絲瓜	薄豆腐	45 g
		絲瓜	25 g
		香菇	5 g
			g
			g
副菜	泡菜炒年糕	大白菜	55 g
		年糕	20 g
			g
			g
			g
青菜	高麗菜	高麗菜	65 g
		紅蘿蔔絲	3 g
			g
			g
			g
湯品	扁蒲香菇湯	扁蒲粗條	20 g
		香菇	3 g
			g

5月18日		星期一	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	冬瓜滷烤麩	烤麩	45 g
		冬瓜	15 g
		紅蘿蔔	10 g
		木耳片	g
			g
副菜	紅絲花椰	花椰菜	90 g
		紅蘿蔔	3 g
			g
			g
			g
青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜	69 g
			g
			g
			g
湯品	西谷米甜湯	芋頭	15 g
		西谷米	15 g
			g
		g	
		g	
5月25日	星期一		

5月19日		星期二	
主食	海苔玉米炒飯	白米	65 g
		玉米	25 g
		毛豆仁	15 g
		海苔絲	g
		素火腿丁	15 g
			g
			g
主菜	關東煮	油豆腐	30 g
		白蘿蔔	20 g
		海帶結	15 g
		紫米糕	15 g
			g
副菜	麻油高麗凍腐	高麗菜	40 g
		凍豆腐	30 g
		鴻喜菇	10 g
			g
			g
青菜	有機蔬菜	有機白莧菜	69 g
			g
			g
			g
湯品	海芽豆腐味噌湯	豆腐	20 g
		海帶芽	1 g
		味噌	g
			g
		g	
5月26日	星期二		

5月20日		星期三	
主食	燕麥飯	有機白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	蜜汁豆干	豆干	65 g
		白芝麻	g
			g
			g
			g
副菜	福菜滷桂竹筍	桂竹筍	65 g
		福菜	15 g
			g
			g
			g
青菜	地瓜葉	地瓜葉	69 g
			g
			g
			g
湯品	酸辣湯	豆腐	12 g
		筍絲	5 g
		紅蘿蔔	5 g
		黑木耳	3 g
			g
5月27日	星期三		

5月21日		星期四	
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	咖哩素肉	素肉塊	45 g
		洋芋	15 g
		紅蘿蔔	15 g
		南瓜大丁	15 g
			g
副菜	干片海根	豆干片	35 g
		海帶根	30 g
		中芹段	5 g
			g
			g
青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜	69 g
			g
			g
			g
湯品	冬瓜枸杞湯	冬瓜	20 g
		枸杞	1 g
		薑絲	g
			g
		g	
5月28日	星期四		

5月22日		星期五	
主食	南瓜飯	白米	60 g
		南瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	香椿三色豆腐	豆腐	55 g
		三色豆	15 g
		香椿醬	g
			g
			g
副菜	三杯茄子	茄子	70 g
		九層塔	g
			g
			g
			g
青菜	青江菜	青江菜	69 g
			g
			g
			g
湯品	肉骨茶湯	高麗菜切	15 g
		肉骨茶包	g
			g
			g
5月29日	星期五		

主食	紅藜飯	白米	75	g
		紅藜	5	g
				g
				g
主菜	海結滷味	黑豆干切	25	g
		紅蘿蔔	25	g
		海帶結	20	g
				g
副菜	咖哩雙色花椰	綠花椰菜	45	g
		白花椰菜	45	g
		咖哩		g
				g
青菜	有機蔬菜	有機空心菜	69	g
				g
				g
				g
湯品	針菇豆腐味噌湯	薄豆腐	30	g
		金針菇	5	g
		味噌		g
				g

主食	薏仁飯	白米	60	g
		洋薏仁	15	g
				g
				g
主菜	彩蔬素肉	素肉塊	50	g
		紅蘿蔔	15	g
		杏鮑菇	15	g
		彩椒	10	g
副菜	豆皮高麗	高麗菜	55	g
		黑木耳	10	g
		豆皮	5	g
				g
青菜	有機蔬菜	有機小松菜	69	g
				g
				g
				g
湯品	冬瓜山粉圓	山粉圓		g
		冬瓜茶磚		g
				g
				g

主食	小米飯	白米	65	g
		小米	15	g
		芝麻		g
				g
主菜	香酥豆腐	板豆腐	50	g
		洋芋大丁	20	g
		四季豆	15	g
		九層塔		g
副菜	咖哩時蔬	花椰菜	30	g
		紅蘿蔔	20	g
		杏鮑菇	20	g
				g
青菜	油菜	油菜	69	g
				g
				g
				g
湯品	薑絲海芽湯	薄豆腐	15	g
		海帶芽	3	g
		薑絲		g
				g

主食	胚芽飯	白米	65	g
		胚芽米	15	g
				g
				g
主菜	鐵板豆腐	板豆腐	55	g
		豆芽菜	20	g
		紅蘿蔔	10	g
		黑木耳	5	g
副菜	茄汁冬粉	高麗菜	35	p
		冬粉	20	g
		番茄	15	g
				g
青菜	有機蔬菜	有機小白菜	69	g
				g
				g
				g
湯品	針菇扁蒲湯	扁蒲	20	g
		金針菇	3	g
				g
				g

主食	茄汁義大利麵	義大利麵	60	g
		素絞肉	15	g
		玉米	15	g
		番茄	12	g
主菜		杏鮑菇片	10	g
		青豆仁	8	g
				g
				g
副菜	素肉排	素肉排	1	p
				g
				g
				g
青菜	芝麻包X1	芝麻包	1	g
				g
				g
				g
湯品	南瓜彩蔬湯	南瓜小丁	10	g
		三色豆	10	g
		薄豆腐	10	g
		南瓜泥	5	g

