

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	海苔類	水果類	熱量
4	一	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁三色豆 (S) -燒	燉洋芋 馬鈴薯 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -煮	鮮炒扁蒲 扁蒲 (Q) 木耳 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -炒	干片小炒 干片素肉絲紅絲 (Q) -炒	炒海龍 海龍九層塔薑-炒	產銷履歷	5.9	2.3	2.2	2.5	753
5	二	香Q白飯	麻油凍豆腐 凍豆腐高麗菜 (Q) 豆管薑-煮	香滷麵筋 麵筋球鮮菇 (Q) -滷	菇炒芥菜 芥菜 (Q) 薑絲鮮菇 (Q) -炒	素鰻片 素鰻片-煎	玉筍小瓜 小黃瓜 (Q) 木耳 (Q) 玉米筍 (Q) -炒	有機蔬菜	5.5	2.3	2.2	2.7	794
7	四	什穀米飯	鍋燒豆腸 豆腸九層塔薑-燒	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄 (Q) -煮	香拌海干絲 海帶絲干絲芹菜 (Q) -炒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜 (T) -滷	沙茶芥蘭 芥蘭菜 (Q) 薑絲紅絲 (Q) -炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.5	730
8	五	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	菇炒時瓜 小黃瓜 (Q) 鮮菇 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -炒	腐皮白菜 大白菜腐 (Q) 皮絲-煮	麻香地瓜葉 地瓜葉 (Q) 鮮菇 (Q) 薑絲-炒	油燜筍茸 筍茸 (T) -煮	有機蔬菜	5.8	2.3	2.4	2.8	765
11	一	香Q白飯	五香蘭花干 蘭花干蒟蒻木耳 (Q) -滷	薑味南瓜 南瓜 (Q) 花生紅蘿蔔 (Q) -煮	木須芽菜 豆芽菜 (Q) 紅絲 (Q) 木耳 (Q) -炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	鮮炒菠菜 菠菜 (Q) -炒	產銷履歷	5.9	2.4	2.2	2.6	765
12	二	胚芽米飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯 (Q) -煮	炒海根 海帶根紅絲 (Q) 薑絲-炒	油菜干丁 油菜 (Q) 干丁-炒	絲瓜寬粉 絲瓜 (Q) 寬粉-煮	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	5.9	2.4	2.4	2.5	826
14	四	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜 (T) -煮	炒茼蒿 茼蒿 (Q) 腐竹薑絲-炒	紅仁高麗 高麗菜 (Q) 紅片 (Q) -炒	蔬炒藕片 蓮藕片玉米筍小黃瓜 (Q) -炒	炒牛蒡 牛蒡 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 芝麻-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2.5	2.5	754
15	五	燕麥飯	三杯豆干 豆干木耳 (Q) 九層塔-炒	薑燒冬瓜 冬瓜 (Q) 薑-燒	芹香什炒 芹菜 (Q) 豆管蒟蒻木耳 (Q) -炒	芝麻芋薯 芋頭 (Q) 地瓜 (Q) 芝麻-燒	彩椒長豆 長豆 (Q) 甜椒 (Q) -炒	有機蔬菜	6	2.3	2.3	2.5	763
18	一	香Q白飯	醬燒油腐 油豆腐玉米筍 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -燒	翠綠青花 青花菜 (S) -炒	榨菜三絲 榨菜 (T) 木耳 (Q) 紅絲 (Q) 素肉絲-炒	素燻肉片 素燻肉片-煎	鮮菇白菜 大白菜 (Q) 鮮菇 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -煮	產銷履歷	5.5	2.4	2.5	2.5	740
19	二	五穀米飯	糖醋豆包 豆包甜椒 (Q) -燒	田園玉米 玉米粒 (S) 三色豆 (S) -炒	鮮炒佛手 佛手瓜 (Q) 木耳 (Q) -炒	滷苦瓜 苦瓜 (Q) 福菜 (T) -滷	海結麵輪 麵輪海帶結紅蘿蔔 (Q) -煮	有機蔬菜	5.7	2.3	2.4	2.5	804

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，每週二提供水果。

低年級菜單

5	二	香Q白飯	麻油凍豆腐 凍豆腐高麗菜 (Q) 豆管薑-煮	香滷麵筋 麵筋球鮮菇 (Q) -滷	菇炒芥菜 芥菜 (Q) 薑絲鮮菇 (Q) -炒	素鰻片 素鰻片-煎	玉筍小瓜 小黃瓜 (Q) 木耳 (Q) 玉米筍 (Q) -炒	有機蔬菜	5.5	2.3	2.2	2.7	794
12	二	胚芽米飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯 (Q) -煮	炒海根 海帶根紅絲 (Q) 薑絲-炒	油菜干丁 油菜 (Q) 干丁-炒	絲瓜寬粉 絲瓜 (Q) 寬粉-煮	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	5.9	2.4	2.4	2.5	826
19	二	五穀米飯	糖醋豆包 豆包甜椒 (Q) -燒	田園玉米 玉米粒 (S) 三色豆 (S) -炒	鮮炒佛手 佛手瓜 (Q) 木耳 (Q) -炒	滷苦瓜 苦瓜 (Q) 福菜 (T) -滷	海結麵輪 麵輪海帶結紅蘿蔔 (Q) -煮	有機蔬菜	5.7	2.3	2.4	2.5	804