

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	全日新鮮蔬菜	豆類	菇類	海鮮類	水果	點心	熱量
1	一	五穀米飯	油腐粉絲 油豆腐冬粉-煮	香椿素肉燥 素絞肉香椿醬-煮	紅燒紫茄 茄子Q-燒	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	麻香地瓜葉 地瓜葉Q-炒	產銷履歷	5.8	2.5	2.1	2.5		759
2	二	香Q白飯	蜜汁排 蜜汁排-煮	雙炒山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q-炒	芋香彩丁 芋頭Q毛豆玉米粒S紅蘿蔔Q-炒	白菜滷 大白菜Q腐皮絲木耳Q紅蘿蔔Q-煮	醬燒豆腸 豆腸紅蘿蔔Q木耳Q-燒	有機蔬菜	5.9	2.4	2	2.5	1	816
4	四	香Q白飯	茄汁豆包 豆包甜椒Q-燒	鮑菇白花菜 白花菜S鮑菇Q紅蘿蔔Q-炒	四彩時蔬 腐皮絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆S-煮	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.5		733
5	五	燕麥飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆筍-煮	雪蓮子海結 海帶結雪蓮子-湯	醬淋秋葵 秋葵-燙	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.7		758
8	一	香Q白飯	素魚香豆腐 豆腐素絞肉-煮	塔香豆薯 豆薯Q-煮	紅仁花椰菜 花椰菜S紅蘿蔔Q-炒	香滷什錦 白干結菇麵木耳Q-滷	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	5.7	2.5	2	2.5		749
9	二	糙米飯	蠔香素雞 素雞紅蘿蔔Q-煮	翠炒時蔬 大陸妹Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	素鱈魚排 素鱈魚排-煮	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	香菇素肉燥 香菇Q素絞肉-滷	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.7	1	894
11	四	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐木耳Q金針菇Q薑-燒	南瓜咖哩 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	芝麻海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	菇炒芥菜 芥菜Q香菇Q-炒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.5		756
12	五	胚芽米飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑菇Q紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	紹子干丁 蕃茄Q碎干丁素絞肉-煮	鮮菇瓠瓜 瓠瓜Q金針菇Q木耳Q-煮	蔬菜排 素蔬菜排-煎	有機蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.5		747
15	一	什穀米飯	四喜豆包丁 豆包丁麵筋芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	毛豆玉米 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	清炒空心菜 空心菜Q-炒	三杯麵腸 麵腸九層塔Q-炒	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	產銷履歷	5.8	2.5	2	2.5		756
16	二	香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆S-煮	紅麴素肉燥 豆薯Q素絞肉-煮	什蔬山藥 山藥Q芹菜Q玉米Q筍-炒	麻香菇菇 杏鮑菇Q金針菇Q香菇Q薑-煮	有機蔬菜	5.8	2.4	2.1	2.5	1	811
18	四	燕麥飯	什滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q筍T-滷	腐皮雪菜 腐皮絲油菜Q-煮	白醬馬鈴薯 馬鈴薯Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	塔香茄子 茄子Q九層塔-煮	京醬干片 干片-炒	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.8		763
19	五	香Q白飯	關東煮 油豆腐蘿蔔Q筍-煮	蔬菜冬粉 冬粉素絞肉高麗菜Q-炒	糖醋藕片 蓮藕Q甜椒Q-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	魯味排 素魯味排-滷	有機蔬菜	5.6	2.5	2.1	2.5		745
22	一	糙米飯	韓式豆腐 豆腐素絞肉S-煮	翠炒菠菜 菠菜-炒	蠔油素肚 素肚薑-燒	香菇白菜 白菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	5.7	2.5	2	2.5		749
23	二	香Q白飯	醬燒豆干 豆干紅蘿蔔-燒	薑味南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	鐵板豆芽 豆芽菜Q干絲木耳Q-炒	雪蓮子麵筋 雪蓮子麵筋球-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜	5.7	2.5	2	2.7	1	818
25	四	香Q白飯	甜椒豆腸 豆腸甜椒Q-炒	紅燒烤麩 烤麩紅蘿蔔Q木耳Q-燒	腰果玉米 玉米粒S毛豆S腰果-煮	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q九層塔Q-炒	蔬炒萵苣 大陸妹香菇紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	5.8	2.5	2	2.5		756
26	五	胚芽米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	素花枝排 素花枝排-炸	油菜腐竹 油菜Q腐竹-煮	滷雙味 麵筋紅蘿蔔Q-煮	蠔油秋葵 秋葵-燙	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.7		744
29	一	麥片飯	干片小炒 干片素肉絲木耳Q-炒	茄燒什錦 茄子Q麵筋-燒	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	素牛蒡排 素牛蒡排-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	產銷履歷	5.6	2.5	2.2	2.5		747
30	二	香Q白飯	五柳豆包 豆包紅蘿蔔Q芹菜Q木耳Q薑-燒	薑炒芥菜 芥菜Q薑-炒	黑白雙結 白干結海帶結-滷	枸杞什菇 杏鮑菇Q香菇Q金針菇Q枸杞-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5	1	802

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，每週二提供水果、11/2(二)提供黑豆奶。 營養師 劉容均、鄭雅芸

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：台灣農產生產追溯

(T)：產地-台灣

低年級菜單

2	二	香Q白飯	蜜汁排 蜜汁排-煮	雙炒山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q-炒	芋香彩丁 芋頭Q毛豆玉米粒S紅蘿蔔Q-炒	白菜滷 大白菜Q腐皮絲木耳Q紅蘿蔔Q-煮	醬燒豆腸 豆腸紅蘿蔔Q木耳Q-燒	有機蔬菜	4	2.4	2	2.5	1	683
9	二	糙米飯	蠔香素雞 素雞紅蘿蔔Q-煮	翠炒時蔬 大陸妹Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	素鱈魚排 素鱈魚排-煮	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	香菇素肉燥 香菇Q素絞肉-滷	有機蔬菜	4.1	2.4	2	2.6	1	694
16	二	香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆S-煮	紅麴素肉燥 豆薯Q素絞肉-煮	什蔬山藥 山藥Q芹菜Q玉米Q筍-炒	麻香菇菇 杏鮑菇Q金針菇Q香菇Q薑-煮	有機蔬菜	4.2	2.4	2.1	2.5	1	699
23	二	香Q白飯	醬燒豆干 豆干紅蘿蔔-燒	薑味南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	鐵板豆芽 豆芽菜Q干絲木耳Q-炒	雪蓮子麵筋 雪蓮子麵筋球-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜	4.2	2.3	2	2.5	1	689
30	二	香Q白飯	五柳豆包 豆包紅蘿蔔Q芹菜Q木耳Q薑-燒	薑炒芥菜 芥菜Q薑-炒	黑白雙結 白干結海帶結-滷	枸杞什菇 杏鮑菇Q香菇Q金針菇Q枸杞-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.5	1	697