

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	附餐	全穀雜類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章1Q
5/2	一	白飯	滷三角豆腐 豆腐,滷	番茄玉米 番茄,玉米,炒	素炒時蔬 肉絲,紅蘿蔔,炒	產銷履歷	5.4	2.5	2	2.4	724	0
5/3	二	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,炒	海帶三絲 海帶絲,紅蘿蔔絲,白干絲,炒	芋香佛跳牆 芋頭,大白菜,香菇,紅蘿蔔,煮	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.5	707	0
5/5	四	薏仁飯	芝麻麵腸 芝麻,麵腸,炒	三色玉米 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,炒	鮮瓜什菇 大黃瓜,香菇,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	5.2	2.5	2	2.3	705	0
5/6	五	白飯	番茄豆包 豆包,番茄,煮	紅燒茄子 茄子,紅燒	醬燒烤麩 烤麩,紅燒	有機蔬菜	5.3	2.5	2	2.3	712	0
5/9	一	紫米飯	滷黑豆干 黑豆干,滷	香菇白花椰 香菇,白花椰,炒	香菇菜脯 香菇,菜脯,炒	產銷履歷	5.5	2.5	2	2.4	731	0
5/10	二	白飯	蠔油素雞 素雞,炒	芋香三色 芋頭,玉米粒,紅蘿蔔,炒	薯餅 薯餅,炸	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.5	714	0
5/12	四	白飯	香菇素菜 香菇,素菜,炒	清炒高麗 高麗菜,炒	花生豆泡 花生,豆泡,炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/13	五	小米飯	紅燒百頁 百頁,紅燒	紅仁銀芽 紅蘿蔔,胡蘿蔔,炒	薑絲南瓜 薑絲,南瓜,炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/16	一	白飯	瓜仔素肉 瓜仔,素肉,炒	抹茶紅豆 抹茶紅豆,烤	冬粉時蔬 冬粉,蔬菜,紅蘿蔔,炒	產銷履歷	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/17	二	地瓜飯	紅棗烤麩 紅棗,烤麩	蠔油素雞 素雞,炒	香炒金針 金針菇,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.5	707	0
5/19	四	糙米飯	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,炒	紅燒香菇 香菇,紅燒	煎餃 鍋貼,煎	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.3	698	0
5/20	五	白飯	可樂餅 可樂餅,炸	紅燒海帶結 海帶結,燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄,豆腐,玉米,燴	有機蔬菜	5.5	2.4	2	2.4	723	0
5/23	一	黑芝麻飯	芝麻素肚 芝麻,素肚,炒	金針菇高麗 高麗菜,紅蘿蔔,金針菇,炒	香菇炒蘿蔔絲 香菇,蘿蔔絲,炒	產銷履歷	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/24	二	白飯	香菇冬瓜 香菇,冬瓜,蒸	紅燒麵輪 麵輪,燒	素炒三絲 大白菜,紅絲,木耳絲,青菜絲,炒	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.5	707	0
5/26	四	白飯	什錦素菜 香菇,素菜,拌	蠔油豆包 豆包,魯	什錦木耳 紅蘿蔔,木耳,炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.3	705	0
5/27	五	白飯	魯海帶串 海帶串,魯	清炒花椰 花椰菜,炒	花生豆泡 花生,豆泡,煮	有機蔬菜	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/30	一	白飯	養生烤麩 烤麩,炒	香菇銀芽 香菇,豆芽菜,炒	薑絲炒南瓜 南瓜,薑,炒	產銷履歷	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/31	二	地瓜飯	炸黃金香菇 香菇,炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	什錦青菜 香菇,胡蘿蔔,青菜,炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.4	709	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠