

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全雞 附雞	五香 雞肉	鹹蛋 雞	海鮮 類	熱量
1	一	紫米飯 白米+紫米	炸魚排 魚排(X1)-炸	卡邦尼燉雞 洋芋+雞肉+卡邦尼醬-煮 7:3	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-炒 7:2:1	產銷履歷 QQ奶茶 QQ+紅茶+奶粉		6.7	2.7	2.3	2.5	842
2	二	白飯 白米	蘑菇醬雞丁 雞肉+洋蔥+菇-燒7:2:1	佛跳牆 白菜+豬肉+芋頭+筍-燒5:2:2:1	蒜味玉米 玉米+時蔬+毛豆-炒 7:2:1	有機蔬菜 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋-烹		6.8	2.6	2.3	2.6	846
3	三	肉絲蛋炒飯 白米+時蔬+豬肉+蛋	醬燒豬排 豬排(X1)-燒	黃瓜魚羹 大黃瓜+魚羹-煮 7:3	打拋粉絲 冬粉+豆芽菜+番茄-炒 7:2:1	李節青菜 味噌湯 豆腐+洋蔥+味噌		6.5	2.6	2.3	2.6	825
4	四	清明節連假										
5	五											
8	一	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮 7:2:1	滷味燙 白蘿蔔+油豆腐+豆皮+時蔬-油 5:2:2:1	蒜炒結菜 結頭菜+菇-炒 7:3	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.6	2.4	2.6	827
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	白醬燉肉 豬肉+洋芋-煮 7:3	柴魚炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+柴魚-炒 7:2:1	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 7:3	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋-烹		6.7	2.6	2.3	2.6	839
10	三	焗烤肉醬麵 麵+玉米+豬肉+番茄+起司	燒雞腿排 雞排(X1)-燒	海苔章魚燒X2 花枝丸(X2)+海苔+柴魚-燒	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒 7:3	李節青菜 銀耳蓮子湯 白木耳+蓮子		6.8	2.7	2.3	2.5	849
11	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	泡菜魚排 魚排(X1)+泡菜-燒	蔥爆肉絲 豆干+豬肉+蔥-燒 7:2:1	木耳時瓜 時瓜+木耳-煮 7:3	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.8	2.4	2.5	838
12	五	白飯 白米	香菇雞 雞肉+冬瓜+香菇-煮 7:2:1	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-燒 7:3	清炒筍絲 筍+紅蘿蔔-炒 7:3	有機蔬菜 山藥排骨湯 山藥+洋芋+湯排		6.6	2.7	2.3	2.6	839
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-蒸	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒 7:3	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒 7:3	產銷履歷 蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬		6.7	2.7	2.4	2.6	849
16	二	白飯 白米	脆皮雞排 雞排(X1)-炸	炒甜不辣 甜不辣+時蔬-炒 7:3	雙色花椰 花椰菜+木耳-煮 7:3	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐+筍+時蔬		6.6	2.7	2.3	2.6	839
17	三	香菇油飯 白米+糯米+香菇+豬肉	京都燒肋排 豬肋排(X1)+芝麻-燒	海鮮捲拼薯餅 虱目魚捲(X1)+薯餅-烤	開陽白菜 白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮 7:3	李節青菜 肉骨茶湯 結頭菜+肉骨茶包		6.8	2.6	2.3	2.5	841
18	四	白飯 白米	壽喜雞丁 雞肉+金針菇-燒 7:3	蒜香肉片 高麗菜+豬肉-炒 7:3	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-煮 7:3	有機蔬菜 麵線羹 麵線+筍-烹		6.6	2.6	2.5	2.5	832
19	五	紅藜小米飯 白米+紅藜+小米	糖醋咕咾肉 豬肉+時蔬-燴 7:3	鮮菇油腐 油豆腐+菇-燒 7:3	雞絲銀芽 豆芽菜+雞肉+韭菜-炒 7:2:1	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 山粉圓		6.5	2.7	2.4	2.5	830
22	一	白飯 白米	巴斯克燉雞 雞肉+番茄+洋蔥-煮 7:2:1	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸 8:2	腐皮絲瓜 絲瓜+金針菇+腐皮-煮 7:2:1	產銷履歷 榨菜肉絲湯 時蔬+榨菜+豬肉		6.5	2.7	2.3	2.6	832
23	二	麥片飯 白米+麥片	蔥燒魚丁 魚肉+菇+洋蔥-燴 7:2:1	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒 7:2:1	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒 6:2:2:1	有機蔬菜 味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌		6.7	2.7	2.3	2.7	851
24	三	肉燥擔擔麵 麵+豆芽+豬肉	燒烤雞排 雞排(X1)-燒	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	川耳炒筍 筍+木耳-炒 7:3	李節青菜 山藥四神湯 洋薏仁+山藥+湯排		6.8	2.6	2.4	2.6	848
25	四	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味大排 豬排(X1)-油	南瓜梅汁雞 南瓜+雞肉+梅汁-煮 7:3	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒 7:3	有機蔬菜 結頭雞湯 結頭菜+雞骨		6.7	2.7	2.4	2.6	849
26	五	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-炒 7:3	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉-煮 7:3	鮮菇燉青瓜 青木瓜+菇-煮 7:3	有機蔬菜 大滷湯 白菜+時蔬-烹	豆奶	6.7	2.6	2.4	2.7	846
29	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-燒 7:3	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒 7:2:1	蒜香時瓜 時瓜+菇-煮 7:3	產銷履歷 韓式黃芽湯 黃豆芽+海帶芽+湯排		6.5	2.7	2.4	2.6	835
30	二	白飯 白米	香酥魚塊X3 魚塊(X3)-炸	肉臊干丁 豆干+豬肉+菇-炒 7:2:1	白菜滷 白菜+時蔬-煮 7:3	有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.7	2.3	2.6	832

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本菜單常用水產品品項為：鮪魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆



地址：臺南市大港區大港路56-1號 電話：(06)4633070 傳真：(06)4633071 營業時間：上午8:00-下午4:00 備註：本餐廳為推廣素食，特設素食專櫃，歡迎各界人士光臨選購。如有任何建議或意見，請逕向本餐廳洽談。 本公司未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全日 總量	豆腐 肉量	蛋 量	魚 量	其他
1	一	紫米飯 白米+紫米	三杯凍豆腐 凍豆腐+菇+九層塔-煮	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	海芽拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	蔬菜	瓜仔結頭湯 結頭菜+脆瓜		6.4	2.6	2.3	2.4	809
2	二	茄汁義大利麵 麵+菇+玉米+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+海帶結-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	蔬菜	味噌針菇湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.5	2.4	2.4	804
3	三	糙米飯 白米+糙米	糖醋豆包 豆包+時蔬-燒	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	季節 青菜	竹筍湯 筍+菇		6.5	2.5	2.4	2.6	820
4	四	清明節連假											
5	五	清明節連假											
8	一	白飯 白米	鮮菇凍豆腐 凍豆腐+菇-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+素肉絲+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+菇		6.5	2.5	2.3	2.6	817
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	番茄豆腐煲 豆腐+番茄-燴	冬瓜麵筋 冬瓜+麵筋+花生-燒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+玉米+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4	808
10	三	白飯 白米	三杯豆雞片 豆雞+九層塔+時蔬-煮	鮮蔬炒麵腸 豆芽菜+麵腸-煮	茄汁寬粉 寬粉+時蔬+紅蘿蔔+番茄-煮	季節 青菜	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.4	2.5	808
11	四	紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+玉米+芹菜+菇	老皮嫩油腐 嫩油腐(X2)-蒸	榨菜炒素肚 素肚+榨菜-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.2	2.6	815
12	五	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-滷	紅仁炒皮絲 豆皮絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	炒雙耳 小黃瓜+黑木耳+白木耳-炒	蔬菜	肉骨茶湯 菇+素羊肉+豆薯		6.4	2.5	2.4	2.5	808
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	宮保油豆腐 油豆腐+青椒+花生-燴	木須豆包 豆包+木耳-煮	蘿蔔海結 蘿蔔+海帶結-煮	蔬菜	米苔目湯 米苔目+時蔬		6.5	2.6	2.4	2.6	827
16	二	白飯 白米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	蠔油烤魷 烤魷+鮑菇+時蔬-煮	白醬洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		6.4	2.6	2.5	2.6	823
17	三	五穀飯 白米+五穀米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲+黃椒-炒	雙菇豆腐 豆腐+白菜+鴻喜菇+菇-煮	香酥芋條 芋頭-炸	季節 青菜	南瓜湯 南瓜+薑絲		6.6	2.5	2.4	2.6	827
18	四	炒烏龍麵 烏龍麵+素肉+時蔬+木耳	梅菜素東坡 素東坡肉(X1)+梅菜-燒	田園百頁 百頁+時蔬-煮	彩繪黃瓜 黃瓜+時蔬-煮	蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		6.6	2.4	2.3	2.5	812
19	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	糖醋豆腸 豆腸+時蔬-燴	三色干絲 豆干絲+木耳+時蔬-炒	腰果玉米 玉米+豆薯+腰果-煮	蔬菜	黃豆芽湯 黃豆芽+時蔬		6.5	2.5	2.5	2.5	818
22	一	白飯 白米	薑燒百頁 百頁+洋芋-煮	芹香干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		6.4	2.6	2.5	2.4	814
23	二	香椿素火腿炒飯 白米+玉米+時蔬+素火腿+香椿醬	蠔油豆包 豆包+紅蘿蔔-燒	炒素肚 素肚+時蔬-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.4	2.5	808
24	三	白飯 白米	鐵板豆腐 油豆腐+木耳-煮	毛豆干丁 豆干+紅蘿蔔+毛豆仁-煮	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜-煮	季節 青菜	麵線羹 麵線+筍		6.5	2.5	2.3	2.6	817
25	四	胚芽飯 白米+胚芽	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	白菜煮 白菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋		6.6	2.5	2.4	2.5	822
26	五	白飯 白米	醬爆素雞 素雞丁+小黃瓜-炒	針菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-燒	銀耳南瓜 南瓜+白木耳-煮	蔬菜	冬瓜海結湯 冬瓜+海帶結		6.4	2.5	2.5	2.5	811
29	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	醬燒黑干 黑豆干+時蔬-燒	木耳白花椰 白花椰+木耳-煮	蔬菜	大滷湯 白菜+木耳		6.4	2.7	2.4	2.4	819
30	二	白飯 白米	醬燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒	芹菜炒豆干 豆干+芹菜-炒	清炒筍絲 筍+木耳-煮	蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.4	2.7	2.5	2.4	821