



# 全盛美食113年5月菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、劉彥伶 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

| 日期 | 星期 | 主食                            | 主菜                          | 副菜                                     |                                  | 湯品       | 附餐                    | 全數類     | 蛋菜肉類   | 油脂類    | 蔬菜類    | 熱量     |             |
|----|----|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|----------|-----------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| 1  | 三  | 紅葱<br>雞肉飯<br>白米,雞肉,紅蔥末        | 烤肉醬豬排<br>豬排,烤肉醬-滷(X1)       | 豬肉餡餅<br>餡餅-蒸(X1)                       | 針菇鮮瓜<br>鮮瓜,金針菇,木耳-炒 7:2:1        | 季節<br>青菜 | 芹香白玉湯<br>白蘿蔔,芹菜       |         | 6<br>0 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>2 | 7<br>9<br>5 |
| 2  | 四  | 白飯<br>白米                      | 鹹香照燒雞<br>雞肉,洋蔥,白芝麻-燒 6:3:1  | 蠔油豬血糕<br>豬血糕-滷(X3)                     | 櫻花蝦甘藍<br>高麗菜,紅蘿蔔,櫻花蝦-炒 7:2:1     | 有機       | 茄紅黃芽湯<br>黃豆芽,蕃茄,排骨    |         | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>1 | 7<br>9<br>9 |
| 3  | 五  | 燕麥飯<br>白米,燕麥                  | 蕃茄豆腐滑蛋<br>蕃茄,豆腐,雞蛋-煮 3:4:3  | 奶焗<br>馬鈴薯肉醬<br>馬鈴薯,豬肉,洋蔥,乳酪絲-烤 4:3:2:1 | 蒜香海帶<br>海帶,紅蘿蔔,蒜-炒 7:2:1         | 有機       | 結頭雞湯<br>結頭菜,雞骨        | 蔬食<br>日 | 6<br>1 | 2<br>8 | 2<br>5 | 2<br>2 | 8<br>0<br>5 |
| 6  | 一  | 胚芽飯<br>白米,胚芽米                 | 嫩烤蒲燒鯛魚<br>鯛魚-烤(X1)          | 香菇下飯肉燥<br>絞肉,豆干,時蔬,香菇-煮 4:3:2:1        | 香蒜瓠瓜<br>扁蒲,紅蘿蔔,蒜-煮 7:2:1         | 履歷       | 涼薯鮮菇湯<br>豆薯,鮮菇        |         | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>3 | 8<br>0<br>4 |
| 7  | 二  | 白飯<br>白米                      | 金瓜奶香燉肉<br>豬肉,南瓜,洋蔥-燉 6:2:2  | 雙蔥炒蛋<br>雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔,蔥-炒 5:2:2:1          | 紅蔘花椰<br>青花菜,紅蘿蔔,木耳-炒 8:1:1       | 有機       | 豆腐味噌湯<br>豆腐,海帶芽,味噌    |         | 6<br>0 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>2 | 8<br>0<br>7 |
| 8  | 三  | 茄汁肉醬<br>義大利麵<br>義大利麵,洋蔥,豬肉,玉米 | 薄皮雞腿排<br>雞排-滷(X1)           | 海苔花枝丸<br>花枝丸,海苔粉-滷(X2)                 | 雲耳白菜<br>大白菜,木耳,紅蘿蔔-煮 6:2:2       | 季節<br>青菜 | 古早味<br>QQ紅茶<br>QQ圓,紅茶 |         | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>1 | 7<br>9<br>9 |
| 9  | 四  | 糙米飯<br>白米,糙米                  | 羅勒三杯豚肉<br>豬肉,鮮菇,九層塔-煮 6:3:1 | 肉茸粉絲煲<br>豬肉,冬粉,時蔬-炒 1:7:2              | 醬爆竹筍<br>竹筍,木耳,蔥-炒 7:2:1          | 有機       | 酸甜蕃茄湯<br>蕃茄,洋蔥,時蔬     |         | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>2 | 8<br>0<br>2 |
| 10 | 五  | 白飯<br>白米                      | 糖醋雞<br>雞肉,洋蔥,青椒-煮 6:3:1     | 塔香天婦羅<br>甜不辣,九層塔-煮 9:1                 | 肉燥如意芽<br>豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔,豬肉-炒 4:2:2:2 | 有機       | 香菇米粉湯<br>米粉,時蔬,香菇     |         | 6<br>2 | 2<br>8 | 2<br>5 | 2<br>2 | 8<br>1<br>1 |
| 13 | 一  | 白飯<br>白米                      | 京醬肉絲<br>豬肉,時蔬-炒 7:3         | 豆干魷魚小炒<br>豆干,魷魚,時蔬-炒 7:1:2             | 枸杞冬瓜<br>冬瓜,薑絲,枸杞-煮 8:1:1         | 履歷       | 酸菜脆筍湯<br>脆筍,酸菜        |         | 6<br>1 | 2<br>8 | 2<br>6 | 2<br>2 | 8<br>0<br>9 |
| 14 | 二  | 蕎麥飯<br>白米,蕎麥                  | 香草嫩滷翅小腿<br>翅小腿,香草-滷(X2)     | 滑蛋海帶芽<br>海帶芽,雞蛋,紅蘿蔔-炒 4:5:1            | 脆炒高麗<br>高麗菜,紅蘿蔔,木耳-炒 6:2:2       | 有機       | 玉米濃湯<br>玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔-芡  |         | 6<br>2 | 2<br>8 | 2<br>6 | 2<br>3 | 8<br>1<br>9 |
| 15 | 三  | 狀元肉粽<br>肉粽-蒸(X1)              | 流沙芝麻包<br>芝麻包-蒸(X1)          | 高升<br>蜂蜜蛋糕<br>蜂蜜蛋糕-烤(X1)               | 豆干滷海帶<br>豆干,海帶-滷6:4              | 季節<br>青菜 | 好彩頭湯<br>白蘿蔔,紅蘿蔔       |         | 6<br>0 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>3 | 7<br>9<br>7 |
| 16 | 四  | 白飯<br>白米                      | 梅乾菜燉肉<br>豬肉,筍乾,梅乾菜-煮 6:3:1  | 日式烤雞肉串<br>雞肉串-烤(X1)                    | 薑絲炒海茸<br>海茸,薑絲-炒                 | 有機       | 蒲瓜雞湯<br>蒲瓜,雞骨         |         | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>2 | 7<br>9<br>7 |
| 17 | 五  | 番薯飯<br>白米,地瓜                  | 香菇蒸肉餅<br>絞肉,豆干,香菇-蒸 6:3:1   | 金黃魚排<br>魚排-炸(X1)                       | 快炒馬鈴薯絲<br>洋芋,木耳,紅蘿蔔-炒 6:2:2      | 有機       | 南洋肉骨茶<br>時蔬,排骨,枸杞     | 豆奶      | 6<br>1 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>1 | 8<br>1<br>1 |
| 20 | 一  | 玉米飯<br>白米,玉米                  | 黃芽豬肉片<br>豬肉,黃豆芽-炒 8:2       | 紅燒油豆腐<br>油豆腐,紅蘿蔔,蔥-燒 7:2:1             | 雙色西蘭花<br>青花菜,白花菜,鮮菇-炒 4:4:2      | 履歷       | 味噌蔬菜湯<br>白蘿蔔,洋蔥,味噌    |         | 6<br>0 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>2 | 8<br>0<br>7 |
| 21 | 二  | 白飯<br>白米                      | 鍋燒薯塊燉雞<br>雞肉,馬鈴薯,洋蔥-燒 7:2:1 | 醬香什錦炒寬粉<br>寬冬粉,豬肉,洋蔥,紅蘿蔔-炒 5:2:2:1     | 蒜香四季豆<br>敏豆,木耳,蒜-炒 8:1:1         | 有機       | 金針排骨湯<br>金針,排骨        |         | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>2 | 8<br>0<br>6 |
| 22 | 三  | 焗烤奶香<br>筆管麵<br>筆管麵,洋蔥,玉米,乳酪絲  | 蒜香里肌豬排<br>豬排-滷(X1)          | 美式雙拼<br>(地瓜薯條+雞塊)<br>地瓜薯條(X3),雞塊(X2)-烤 | 清炒時瓜<br>時瓜,鮮菇,木耳-炒 6:3:1         | 季節<br>青菜 | 紅豆西米露<br>紅豆,西米露       |         | 6<br>0 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>1 | 7<br>9<br>2 |
| 23 | 四  | 白飯<br>白米                      | 醬燒洋葱雞<br>雞肉,洋蔥,彩椒-煮 7:2:1   | 菜脯炒蛋<br>雞蛋,菜脯,毛豆仁-炒 7:2:1              | 紅絲竹筍<br>竹筍,紅蘿蔔-炒 8:2             | 有機       | 脆薯排骨湯<br>豆薯,排骨        |         | 6<br>0 | 2<br>8 | 2<br>6 | 2<br>2 | 8<br>0<br>2 |
| 24 | 五  | 麥片飯<br>白米,麥片                  | 香酥炸魚<br>魚肉-炸(X3)            | 藥膳燉豬肉<br>豬肉,時蔬,紅棗-燉 6:3:1              | 塔香海帶<br>海帶,九層塔-煮 9:1             | 有機       | 玉米雞茸湯<br>玉米,雞肉,紅蘿蔔    |         | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>2 | 8<br>0<br>9 |
| 27 | 一  | 白飯<br>白米                      | 豉汁嫩雞<br>雞肉,時蔬,豆豉-燒 7:2:1    | 玉米炒蛋<br>雞蛋,玉米,紅蘿蔔-炒 5:3:2              | 清炒結頭<br>結頭菜,木耳-炒 8:2             | 履歷       | 酸辣湯<br>豆腐,筍,雞,木耳-芡    |         | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>2 | 8<br>0<br>1 |
| 28 | 二  | 雜糧飯<br>白米,燕麥,麥片               | 蒜苗炒豬肉<br>豬肉,時蔬,蒜苗-炒 7:2:1   | 五香滷豆干<br>豆干,鮮菇,紅蘿蔔-滷 7:2:1             | 蒟蒻鮮瓜<br>鮮瓜,蒟蒻,紅蘿蔔-炒 6:2:2        | 有機       | 海芽蛋花湯<br>海帶芽,雞蛋,薑絲    |         | 6<br>1 | 2<br>8 | 2<br>5 | 2<br>1 | 8<br>0<br>2 |
| 29 | 三  | 肉燥<br>香菇油飯<br>糯米,香菇,豬肉        | 炙烤雞翅<br>雞翅-烤(X1)            | 港式茶點雙拼<br>(蒸餃+蘿蔔糕)<br>水餃(X2),蘿蔔糕(X1)-蒸 | 脆炒四季豆<br>四季豆,鮮菇,木耳-炒 6:3:1       | 季節<br>青菜 | 牛蒡排骨湯<br>牛蒡,排骨        |         | 6<br>0 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>1 | 7<br>9<br>2 |
| 30 | 四  | 白飯<br>白米                      | 脆皮虱目魚排<br>虱目魚排-炸(X1)        | 香橙醬豬柳<br>豬柳,洋蔥,柳橙汁-煮 8:2               | 銀魚白菜<br>大白菜,紅蘿蔔,小魚乾-煮 7:2:1      | 有機       | 鮮瓜雞湯<br>鮮瓜,雞骨,薑絲      |         | 6<br>0 | 2<br>8 | 2<br>6 | 2<br>2 | 8<br>0<br>2 |
| 31 | 五  | 薏仁飯<br>白米,洋薏仁                 | 烤肉醬燒雞<br>雞肉,鮮菇,玉米-煮 6:2:2   | 醬炒南瓜肉片<br>南瓜,豬肉,毛豆仁-煮 6:2:2            | 拌海帶干絲<br>海帶,豆干,時蔬-炒 7:2:1        | 有機       | 綠豆麥片湯<br>綠豆,麥片        |         | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>2 | 8<br>0<br>9 |





# 全盛美食113年5月素食菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

| 日期 | 星期 | 主食         | 主菜                    | 副菜                      |                       |                      |                         | 湯品                 | 全素<br>無蛋 | 肉蛋<br>無蛋 | 油<br>無蛋 | 糖<br>無蛋 | 熱<br>量 |
|----|----|------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|----------|----------|---------|---------|--------|
| 1  | 三  | 白飯<br>白米   | 蜜汁素火腿<br>素火腿片-燒(X1)   | 茄汁炒年糕<br>年糕、蕃茄-炒        | 五香海帶捲<br>海帶捲-滷(X1)    | 鮮菇豆苗<br>豆苗、鮮菇-炒      | 雙色豆干絲<br>豆干絲、時蔬-炒       | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔、紅蘿蔔   | 5<br>9   | 2<br>8   | 2<br>7  | 2<br>5  | 8<br>0 |
| 2  | 四  | 白飯<br>白米   | 塔香蘭花干<br>蘭花干、九層塔-煮    | 樹子苦瓜<br>苦瓜、破布子-煮        | 銀羅排骨酥<br>素排骨酥、白蘿蔔-炒   | 鹽味毛豆莢<br>毛豆莢-煮       | 白菜滷<br>大白菜、木耳-煮         | 元氣黃芽湯<br>黃豆芽       | 5<br>8   | 2<br>8   | 2<br>7  | 2<br>5  | 8<br>0 |
| 3  | 五  | 白飯<br>白米   | 紅麴烤麩<br>烤麩、紅麴-燒       | 三杯素魚排<br>素魚排、九層塔-煮(X1)  | 枸杞冬瓜<br>冬瓜、枸杞-燒       | 紅燒馬鈴薯<br>洋芋、紅蘿蔔-燒    | 麻婆豆腐<br>豆腐、紅蘿蔔-燒        | 結頭燉湯<br>結頭菜、鮮菇     | 5<br>9   | 2<br>8   | 2<br>7  | 2<br>5  | 8<br>0 |
| 6  | 一  | 鮮菇炒飯       | 酸菜素肚<br>素肚、酸菜-燒       | 栗子滷油腐<br>油豆腐、栗子-滷       | 蔬炒山藥<br>山藥、時蔬-炒       | 紅片高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔-炒    | 海苔花枝丸<br>素花枝丸、海苔粉-滷(X2) | 刈薯菇菇湯<br>豆薯、鮮菇     | 6<br>7   | 2<br>6   | 2<br>6  | 2<br>5  | 8<br>0 |
| 7  | 二  | 白飯<br>白米   | 香炒素腰花<br>素腰花、西芹-炒     | 芝麻敏豆<br>敏豆、芝麻-炒         | 紅燒青木瓜<br>青木瓜、木耳-燒     | 小瓜豆雞<br>豆雞片、小黃瓜-炒    | 豉汁燒素肉<br>素肉、白蘿蔔、豆豉-燒    | 日式味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌 | 6<br>1   | 2<br>6   | 2<br>4  | 2<br>6  | 7<br>9 |
| 8  | 三  | 白飯<br>白米   | 滷五花肉排<br>素五花肉排-滷(X1)  | 蕃茄炒豆包<br>豆包、時蔬、蕃茄-炒     | 金菇水蓮<br>水蓮、金針菇-炒      | 京醬豆薯<br>豆薯、時蔬-炒      | 蘑菇醬豆腐<br>豆腐、蘑菇、玉米粒-煮    | 薏仁燉湯<br>時蔬、洋薏仁     | 6<br>7   | 2<br>7   | 2<br>7  | 2<br>5  | 8<br>0 |
| 9  | 四  | 白飯<br>白米   | 哨子百頁<br>百頁豆腐、素絞肉-煮    | 蘑菇醬麵疙瘩<br>麵疙瘩、蘑菇-煮      | 醬爆海茸<br>海茸、時蔬-煮       | 橙汁豆捲<br>豆捲、柳橙汁-煮     | 玉筍秋葵<br>秋葵、玉米筍-炒        | 羅宋湯<br>時蔬、蕃茄       | 5<br>9   | 2<br>8   | 2<br>5  | 2<br>8  | 7<br>9 |
| 10 | 五  | 白飯<br>白米   | 滷牛蒡腿<br>牛蒡腿-滷(X1)     | 紅棗南瓜<br>南瓜、紅棗-煮         | 毛豆筍片<br>竹筍、毛豆仁-炒      | 客家小炒<br>豆干、時蔬-炒      | 榨菜金針菇<br>金針菇、榨菜-炒       | 粗米粉湯<br>米粉、時蔬      | 6<br>1   | 2<br>6   | 2<br>5  | 2<br>6  | 8<br>0 |
| 13 | 一  | 白飯<br>白米   | 糖醋麵腸<br>麵腸、鳳梨-燒       | 照燒甜不辣<br>素甜不辣、時蔬-炒      | 三杯油豆腐<br>油豆腐、九層塔-煮    | 脆炒海絲<br>海帶絲、時蔬-炒     | 薑絲紅鳳菜<br>紅鳳菜、薑絲-炒       | 酸菜脆筍湯<br>脆筍、酸菜     | 6<br>7   | 2<br>6   | 2<br>7  | 2<br>4  | 8<br>0 |
| 14 | 二  | 白飯<br>白米   | 雪菜炒豆雞<br>素雞片、雪菜-炒     | 鮮瓜蒟蒻<br>時瓜、蒟蒻-煮         | 甜醬素雞丁<br>素雞丁、時蔬-燒     | 紅絲莧菜<br>莧菜、紅蘿蔔-炒     | 紅燒豆腐<br>豆腐、毛豆仁、紅蘿蔔-燒    | 玉米濃湯<br>洋芋、玉米、紅蘿蔔  | 6<br>1   | 2<br>7   | 2<br>6  | 2<br>6  | 8<br>1 |
| 15 | 三  | 白飯<br>白米   | 醬淋白帶魚<br>素白帶魚-燒(X1)   | 豆豉炒干丁<br>豆干、紅蘿蔔、豆豉-炒    | 炒結頭菜<br>結頭菜、木耳-炒      | 打拋寬粉<br>寬冬粉、時蔬、九層塔-炒 | 醬燒茄子<br>茄子-燒            | 牛蒡鮑菇湯<br>牛蒡、杏鮑菇    | 5<br>9   | 2<br>8   | 2<br>5  | 2<br>7  | 8<br>0 |
| 16 | 四  | 洋菇<br>義大利麵 | 溫拌大溪干<br>大溪豆干、菇-燒     | 昆布黃芽<br>黃豆芽、海帶芽-炒       | 香菇麵筋<br>麵筋、香菇-燒       | 素蠔油地瓜葉<br>地瓜葉、素蠔油-炒  | 田園玉米<br>玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮    | 扁蒲燉湯<br>扁蒲、鮮菇      | 6<br>7   | 2<br>6   | 2<br>6  | 2<br>5  | 8<br>0 |
| 17 | 五  | 白飯<br>白米   | 醬淋蔬菜捲<br>素蔬菜捲-燒(X1)   | 栗子燒地瓜<br>地瓜、栗子-燒        | 青椒炒豆干片<br>豆干、青椒、紅蘿蔔-炒 | 彩椒花椰<br>花椰菜、彩椒-炒     | 麻油凍豆腐<br>凍豆腐、麻油-燒       | 肉骨茶湯<br>時蔬、肉骨茶包    | 5<br>7   | 2<br>6   | 2<br>5  | 2<br>6  | 7<br>2 |
| 20 | 一  | 白飯<br>白米   | 素蠔油豆皮<br>豆皮、時蔬-燒      | 滷黑豆干<br>黑豆干-滷(X1)       | 鮮瓜麵線<br>鮮瓜、麵線-煮       | 秀珍菇皇宮菜<br>皇宮菜、秀珍菇-炒  | 蜜汁烤麩<br>烤麩、時蔬-燒         | 味噌鮮蔬湯<br>時蔬、味噌     | 6<br>7   | 2<br>6   | 2<br>7  | 2<br>4  | 8<br>0 |
| 21 | 二  | 白飯<br>白米   | 五香四分干<br>豆干、紅蘿蔔-滷     | 醬爆素肚<br>素肚、時蔬-燒         | 蕃茄豆腐<br>豆腐、蕃茄-煮       | 紅絲海帶根<br>海帶根、紅蘿蔔-煮   | 油燻苦瓜<br>苦瓜、花瓜-煮         | 金針湯<br>金針、鮮菇       | 6<br>1   | 2<br>8   | 2<br>6  | 2<br>9  | 8<br>1 |
| 22 | 三  | 白飯<br>白米   | 煙燻素茶鵝<br>素茶鵝-煮(X2)    | 清炒佛手瓜<br>佛手瓜、時蔬-炒       | 客家燻筍<br>筍乾、筍耳-煮       | 丸子雙響炮<br>時蔬、素丸子-炒    | 豆豉蘭花干<br>蘭花干、豆豉-煮       | 海結薑絲湯<br>海帶結、薑絲    | 5<br>9   | 2<br>6   | 2<br>5  | 2<br>7  | 8<br>0 |
| 23 | 四  | 什錦<br>炒烏龍麵 | 芝麻照燒豆腐<br>豆腐、鮮菇、芝麻-燒  | 薑燒芋頭<br>芋頭、薑絲-燒         | 炸素雞塊<br>素雞塊-炸(X2)     | 鮮菇四季豆<br>四季豆、鮮菇-炒    | 茄汁素腰花<br>素腰花、蕃茄-炒       | 豆薯燉湯<br>豆薯、紅蘿蔔     | 6<br>1   | 2<br>6   | 2<br>6  | 2<br>4  | 8<br>0 |
| 24 | 五  | 白飯<br>白米   | 滷四角豆腐<br>四角豆腐-滷(X1)   | 梅乾菜燒素肉<br>素三層肉、梅乾菜、筍乾-燒 | 彩椒秀珍菇<br>彩椒、秀珍菇-炒     | 醬燒雙結<br>海帶結、百頁結-燒    | 脆炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔-炒      | 玉米燉湯<br>玉米、紅蘿蔔     | 6<br>7   | 2<br>5   | 2<br>6  | 2<br>0  | 8<br>0 |
| 27 | 一  | 白飯<br>白米   | 紅燒素雞丁<br>素雞丁、時蔬-燒     | 炒藻唇片<br>海帶、木耳-炒         | 雙色花椰<br>綠花椰菜、白花椰菜-炒   | 蜜汁黑豆干<br>黑豆干、白芝麻-滷   | 蕃茄洋芋<br>洋芋、蕃茄-燒         | 酸辣湯<br>豆腐、筍、木耳     | 6<br>1   | 2<br>6   | 2<br>5  | 2<br>7  | 8<br>0 |
| 28 | 二  | 白飯<br>白米   | 京醬豆腸<br>豆腸、時蔬-燒       | 素蚵仔酥<br>素蚵仔酥-炸          | 彩蔬蓮藕<br>蓮藕、時蔬-炒       | 白玉燒麵輪<br>麵輪、白蘿蔔-燒    | 豆皮白菜<br>大白菜、豆皮-煮        | 海芽薑絲湯<br>海帶芽、薑絲    | 5<br>9   | 2<br>8   | 2<br>7  | 2<br>5  | 8<br>0 |
| 29 | 三  | 白飯<br>白米   | 素燒肉排<br>素肉排-煮(X1)     | 紅茄油豆腐<br>油豆腐、蕃茄-燒       | 鐵板芽菜<br>豆芽菜、時蔬-炒      | 西芹炒菇<br>西芹、鮮菇-炒      | 清蒸南瓜<br>南瓜-蒸            | 枸杞鮮蔬湯<br>時蔬、枸杞     | 6<br>7   | 2<br>6   | 2<br>5  | 2<br>2  | 8<br>0 |
| 30 | 四  | 白飯<br>白米   | 味噌凍豆腐<br>凍豆腐、味噌-燒     | 枸杞番薯葉<br>地瓜葉、枸杞-炒       | 薑絲麵腸<br>麵腸、薑-炒        | 螞蟻上樹<br>冬粉、時蔬、素絞肉-炒  | 清炒扁蒲<br>扁蒲、木耳-炒         | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、薑絲     | 5<br>9   | 2<br>7   | 2<br>6  | 2<br>6  | 7<br>9 |
| 31 | 五  | 香菇油飯       | 果香咕咾肉<br>素咕咾肉、鳳梨、青椒-煮 | 玉米素蝦仁<br>玉米、洋芋、素蝦仁-煮    | 榨菜豆干片<br>豆干、榨菜-炒      | 塔香紫茄<br>茄子、九層塔-燒     | 鮮菇白蘿蔔<br>白蘿蔔、鮮菇-煮       | 高麗鮮菇湯<br>高麗菜、鮮菇    | 6<br>1   | 2<br>6   | 2<br>6  | 2<br>7  | 8<br>0 |