

☆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：鮭魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全日 總量	全日 總量	全日 總量	全日 總量	全日 總量
1	五	白飯 白米	蒸素魚排 素魚排(X1)-蒸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蟬絲高麗 高麗菜+素蟬絲-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		5.2	2.4	2.3	2.4	710
4	一	麥片飯 白米+麥片	沙嗲豆雞片 豆雞片+小黃瓜+沙嗲醬-煮	香滷竹腸 香竹腸+蘿蔔-滷	奶香洋芋 馬鈴薯+鮑菇+奶醬-煮	大滷湯 大白菜+時蔬		5.1	2.6	2.1	2.4	713
5	二	咖哩炒飯 白米+紅蘿蔔+素肉絲+咖哩	薑燒油豆腐 油豆腐+毛豆仁-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.3	2.5	722
6	三	小米飯 白米+小米	清蒸豆包 豆包+時蔬-蒸	蕃茄肉醬 豆干+豆薯+蕃茄-煮	紅燒芋頭 芋頭+芝麻-燒	南瓜湯 南瓜+薑絲		5.0	2.4	2.4	2.5	703
7	四	白飯 白米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	麵筋白菜 大白菜+麵筋-煮	炸天婦羅 鮑菇+茄子+馬鈴薯-炸	竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.6	2.2	715
8	五	五穀飯 白米+五穀米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	糖醋素雞丁 小黃瓜+素雞丁+彩椒-炒	脆炒豆薯 豆薯+紅蘿蔔-炒	瓜仔結頭湯 結頭菜+脆瓜		5.2	2.4	2.3	2.5	714
11	一	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩+咖哩-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米段+海帶結-煮	羅宋湯 馬鈴薯+番茄		5.1	2.6	2.3	2.4	718
12	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	蔬炒干丁 時蔬+豆干+時蔬-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	鮮菇凍腐湯 凍豆腐+菇		5.1	2.5	2.4	2.3	708
13	三	白飯 白米	小瓜麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	鮮菇油豆腐 油豆腐+菇-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	榨菜粉絲湯 大白菜+榨菜+冬粉		5.1	2.5	2.5	2.5	720
14	四	燕麥飯 白米+燕麥	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	麻油素腰花 素腰花+菇+麻油-煮	枸杞高麗 高麗菜+木耳+枸杞-煮	鮮菇玉米湯 玉米+香菇		5.1	2.4	2.3	2.4	703
15	五	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩+白菜+泡菜	滷黑豆干 黑豆干-滷	黃瓜燒百頁 大黃瓜+百頁豆腐-炒	玉米炒菇 玉米+菇+紅蘿蔔-炒	肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+肉骨茶包		5.2	2.4	2.1	2.3	700
18	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	芹香干絲 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	海芽時菇湯 海帶芽+香菇		5.3	2.5	2.2	2.4	722
19	二	番茄螺旋麵 螺旋麵+番茄+時蔬	蠔油豆包 豆包+時蔬-煮	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	川耳黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		5.2	2.6	2.3	2.1	711
20	三	紫米飯 白米+紫米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	毛豆玉米 玉米+毛豆-炒	匈牙利炒黃芽 黃豆芽+木耳+匈牙利粉-炒	麵線羹 麵線+時蔬		5.1	2.6	2.5	2.1	709
21	四	白飯 白米	彩繪香竹捲 香竹捲+花椰菜-炒	拌飯肉醬 豆干+冬瓜+碎瓜+素絞肉-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-煮	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+味噌		5.2	2.5	2.3	2.5	722
22	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	酸白菜豆腐 凍豆腐+白菜+酸白菜-煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜+菇-炒	竹筍湯 竹筍+時蔬		5.1	2.5	2.0	2.6	712
25	一	白飯 白米	蔬炒豆腸 豆腸+花椰菜-炒	腐皮黃瓜 大黃瓜+豆皮-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.1	2.4	2.2	2.6	709
26	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	老皮嫩腐 嫩豆腐(X2)+毛豆仁-蒸	冬瓜燒麵筋 冬瓜+麵筋-煮	豆芽三絲 豆芽菜+小黃瓜+時蔬-炒	白菜鮮蔬湯 大白菜+時蔬		5.1	2.6	2.3	2.5	722
27	三	白飯 白米	鮮菇炒麵腸 麵腸+鮑菇-炒	筍丁素肉醬 筍+素絞肉+菇-煮	田園時瓜 蒲瓜+時蔬-煮	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		5.1	2.4	2.4	2.4	705
28	四	素火腿炒飯 白米+素火腿+玉米	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	關東煮 蘿蔔+菇+海帶-煮	酸甜蓮藕 蓮藕+番茄+芝麻-煮	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.4	2.6	2.5	715
29	五	白飯 白米	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	爆炒干丁 時蔬+豆干-炒	蠔油粉絲 冬粉+時蔬-炒	山藥蓮子湯 山藥+洋芋+蓮子		5.0	2.6	2.3	2.4	711