

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用。*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用**
 ◎消費者服務專線：(02) 2996-9305 傳真：(02) 2276-3714 e-mail: Kf9305@gmail.com ◎營養師：陳怡安 (營養字第 9695 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	品名	內食	蔬菜	湯菜	湯類	熱量
8/28	五	香鬆飯 香鬆, 白米	蜜汁豆包 豆包-煮	牛蒡青木瓜 牛蒡, 青木瓜-煮	三杯鮑菇 九層塔, 鮑菇, 蔬菜-煮	履歷蔬 蘿蔔素九湯 白蘿蔔, 素九子		5.6	2.1	2.3	2.4	735	
8/31	一	白飯 白米	梅干五花肉 梅干菜, 素五花, 筍茸-燒	糖醋豆腸 豆腸, 彩椒-煮	時蔬津白 白菜, 蔬菜, 豆皮-煮	履歷蔬 筍片湯 筍, 鮮菇	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
1	二	紅藜飯 紅藜, 白米	菱角烤麩 蘿蔔, 烤麩, 菱角-煮	醃醬豆干 毛豆, 素絞肉, 豆干-炒	素蟬燒瓜 素蟬絲, 蒲瓜, 香菇, 蔬菜-煮	有機蔬 味噌湯 豆腐, 味噌, 蔬菜	豆奶	5.5	2.1	2.3	2.4	708	
2	三	芽菜炒麵 豆芽, 蔬菜, 麵	京都排骨 素排骨-燒	味噌香竹捲 小黃瓜, 香竹捲, 蔬菜-煮	雙色花椰 花椰, 蔬菜-炒	履歷蔬 海芽豆腐湯 海芽, 豆腐		5.6	2.2	2.2	2.5	725	
3	四	地瓜飯 白米, 地瓜	椒香素雞 素雞, 紅椒, 蔬菜-燒	炸天婦羅 地瓜, 菇類, 蔬菜-炸	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	履歷蔬 酸辣湯 木耳, 筍絲, 豆腐, 金針菇	水果	5.6	2.2	2.3	2.7	736	
4	五	胚芽飯 白米, 胚芽	咖哩百頁 百頁, 咖哩, 洋芋-煮	海結麵輪 冬瓜, 蔬菜, 麵輪-燒	核桃玉米蝦仁 玉米粒, 豆干, 素蝦仁, 核桃-煮	履歷蔬 枸杞冬瓜湯 枸杞, 冬瓜, 素肉絲, 薑絲		5.7	2.3	2.1	2.3	728	
7	一	芝麻飯 白米, 芝麻	洋芋豆腸 青豆, 洋芋, 豆腸段-煮	瓜仔素肉 脆瓜, 碎豆干, 蔬菜-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬 麻油菇菇湯 白菜, 鮮菇, 豆皮	豆奶	5.6	2.2	2.2	2.3	716	
8	二	沙茶炒年糕 蔬菜, 年糕	茴香素肚 茴香, 素豬肚-煮	宮保烤麩 花生, 烤麩-煮	紅片花椰 蘿蔔, 花椰-炒	有機蔬 玉米豆腐湯 玉米, 豆腐	水果	5.6	2.3	2	2.5	727	
9	三	白飯 白米	素牛蒡排 素牛蒡排-炸	南瓜子百頁 南瓜子, 百頁-煮	紅片燒瓜 胡蘿蔔, 金針菇, 鮮瓜-燒	履歷蔬 香菇蘿蔔湯 香菇, 蘿蔔, 油豆腐		5.7	2.3	2.1	2.7	746	
10	四	糙米飯 白米, 糙米	鳳梨素雞 鳳梨, 胡蘿蔔, 素雞-燒	水蓮甜不辣 水蓮, 甜不辣-炒	塔香鮑菇油腐 鮑菇, 油豆腐, 蔬菜-燒	履歷蔬 金針蔬菜湯 金針, 蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735	
11	五	五穀飯 白米, 五穀米	杏仁片豆腐 豆腐, 木耳, 杏仁片-煮	芋頭燒筍絲 芋頭, 蔬菜, 竹筍-煮	珍菇條豆 袖珍菇, 條豆-炒	履歷蔬 番茄羅宋湯 番茄, 洋芋, 高麗菜, 菇類		5.6	2.1	2.2	2.4	713	
14	一	白飯 白米	咖哩凍腐 洋芋, 蘿蔔, 凍豆腐-煮	客家小炒 西芹, 素五花, 豆干, 蔬菜-炒	油片白菜 油片, 蔬菜, 大白菜-炒	履歷蔬 芹香米粉湯 芹菜, 鮮菇, 米粉	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716	
15	二	小米飯 白米, 小米	塔香炒素雞 素雞, 蔬菜, 九層塔-炒	番茄豆腐 番茄, 豆腐-煮	清炒莧菜 莧菜, 蔬菜-炒	有機蔬 海結蘿蔔湯 海帶結, 蘿蔔	豆奶	5.6	2.2	2.3	2.2	714	
17	四	番茄螺絲麵 蔬菜, 番茄, 麵	葵瓜子豆腸 葵瓜子, 蔬菜, 豆腸-燒	芹菜素肚 芹菜, 素肚-炒	銀絲捲 銀絲捲-蒸	履歷蔬 玉米濃湯 玉米, 蔬菜	水果	5.6	2.2	2	2.4	715	
18	五	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	玉米煨豆腐 玉米, 蔬菜, 豆腐-燒	玉筍花椰 玉米筍, 花椰-炒	履歷蔬 薑絲紫菜湯 紫菜, 蔬菜, 薑絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716	
21	一	雜糧飯 白米, 雜糧	芝麻素鰻 素鰻魚, 芝麻-燒	三杯鮑菇凍腐 凍豆腐, 鮑菇, 蔬菜-燒	絲瓜燴疙瘩 絲瓜, 麵疙瘩-煮	履歷蔬 山藥洋芋湯 山藥, 洋芋, 蔥仁	豆奶	5.6	2.3	2.2	2.4	728	
22	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	腰果炒豆干 腰果, 豆干-煮	酸菜麵腸 酸菜, 麵腸-炒	木須炒筍 木耳, 蔬菜, 竹筍-炒	有機蔬 雲耳鮮菇湯 木耳, 鮮菇, 川菜	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716	
23	三	香菇油飯 香菇, 麵輪, 糙米	五香素排骨 素排骨-煮	沙茶豆雞片 蔬菜, 豆雞片-煮	雙色花椰 花椰, 蔬菜-炒	履歷蔬 海芽湯 海芽, 豆腐		5.6	2.3	2	2.6	732	
24	四	白飯 白米	醍醐四角 四角豆腐-燒	宮保豆包 花生, 彩椒, 豆包-煮	螞蟻上樹 素肉, 高麗菜, 粉絲-炒	履歷蔬 青木瓜湯 青木瓜, 鮮菇, 蔬菜	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716	
25	五	紫米飯 白米, 紫米	炸素雞腿 素雞腿-炸	麻婆豆腐 豆腐, 青豆-煮	紅絲長豆 紅蘿蔔, 長豆-炒	履歷蔬 羅宋湯 番茄, 高麗, 西芹		5.6	2.2	2.1	2.6	727	
26	六	白飯 白米	蜜汁素火腿 素火腿-煮	腰果薯塊 玉米, 洋芋, 豆干, 蘿蔔, 腰果-煮	醬燒紫茄 茄子, 九層塔-燒	履歷蔬 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 高麗菜		5.6	2.1	2.3	2.3	711	
28	一	地瓜飯 白米, 地瓜	老滷大溪干 大溪黑干-煮	香菇素肉燥 香菇, 素絞肉, 麵輪-煮	木耳鮮筍 木耳, 鮮菇, 竹筍-炒	履歷蔬 金針素肉湯 金針, 金針菇, 素肉絲	水果	5.5	2.1	2.2	2.3	701	
29	二	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸片, 蘿蔔, 九層塔-炒	西芹炒干片 西芹, 豆干-炒	金針菇什錦 大白菜, 金針菇, 蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬 肉骨茶湯 高麗菜, 素肉, 肉骨茶包	豆奶	5.6	2.2	2.3	2.3	718	
30	三	什錦炒麵 木耳, 高麗, 麵	炸素雞堡 素雞堡-炸	花生烤麩 花生, 烤麩-煮	藥膳滷味 海絲, 豆干, 蘿蔔, 滷	履歷蔬 紫菜湯 紫菜, 豆腐, 菇類		5.6	2.3	2	2.7	736	

營養小知識：正確的飲食不但可避免眼睛疲勞，也可延緩年齡老化帶來的眼部疾病。日常中的護眼食材有：菠菜、南瓜、藍莓、胡蘿蔔、地瓜、雞蛋、海帶、魚類及芝麻等。也要提醒大家，除了均衡飲食外，也應避免高糖飲食、減少使用 3C 產品，讓眼睛充分休息，並定期做視力檢查唷！