



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品		附錄	午餐	下午茶	晚餐	宵夜	水果	點心	飲料
2	二	香菇素肉絲油飯 白米、糯米、香菇、素肉絲、豆包、花生-蒸	素茶鵝排 素茶鵝排-燒	家常滷味 四分干、蘿蔔、茼蒿捲	什錦薯絲 豆薯、鮮蔬-炒	有機蔬菜	結頭菇菇湯 結頭菜、菇	水果	6.2	2.5	2.5	2.5	1	857	245	850
3	三	白飯 白米-蒸	大溪黑干 黑豆干、白芝麻-油	彩蔬玉米 玉米、鮮蔬-炒	乾丁莎莎醬 豆干、番茄-煮	農歷蔬菜	青木瓜褒湯 青木瓜		6.1	2.4	2.2	2.5		775	255	865
4	四	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	三杯素雞 素雞、鮮蔬-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-炒	燴煮大瓜 大黃瓜、菇-炒	農歷蔬菜	味噌湯 板豆腐、海帶芽、味噌	水果	5.9	2.5	2.5	2.5	1	836	240	879
5	五	白飯 白米-蒸	哨子豆腐 板豆腐、素絞肉-煮	醬燒冬瓜 冬瓜、麵輪-油	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔-炒	農歷蔬菜	山藥燉湯 山藥、馬鈴薯、枸杞		6.3	2.4	2.3	2.6		796	245	877
8	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	糖醋豆包 豆包、番茄-煮	彩繪番薯 地瓜、紫地瓜-煮	什錦粉絲 白菜、冬粉、素絞肉-煮	農歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、鮮蔬、素肉絲	水果	6.1	2.6	2.4	2.5	1	855	250	835
9	二	白飯 白米-蒸	沙嗲魚丸 素鯉魚丸、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	壽喜燒豆腐 凍豆腐、素肉片-煮	木耳高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑	豆漿	6.4	2.4	2.3	2.5		798	260	840
10	三	糙米飯 白米、雜糧米-蒸	拌飯素肉燥 豆乾、素肉燥、香菇、花瓜-油	鹽酥百頁 百頁豆腐、九層塔-炸	蠔油芥藍 芥藍菜-煮	農歷蔬菜	豆腐味噌湯 小油丁、海帶芽、味噌		6.5	2.4	2.2	2.6		807	245	835
11	四	白飯 白米-蒸	五香滷細腐 細腐、香菇-油	芝香牛蒡 牛蒡絲、黑芝麻-炒	玉米素肉末 玉米、素絞肉、鮮蔬-炒	農歷蔬菜	芹菜素丸湯 蘿蔔、素丸、芹菜	水果	6.2	2.4	2.4	2.6	1	851	240	844
12	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	哨子豆腐 板豆腐、素絞肉-煮	紅麴豆腸 豆腸-炒	芝香四季 菜豆、白芝麻-炒	農歷蔬菜	竹筍湯 竹筍		6.3	2.4	2.4	2.5		794	255	875
15	一	白飯 白米-蒸	蜜汁滷方干 小方豆乾、白芝麻-油	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	素香獅子頭 白菜、素獅子頭-煮	農歷蔬菜	米粉湯 粗米粉、素絞肉、芋頭、香菇	豆漿	6	2.3	2.5	2.6		772	235	845
16	二	麥片飯 白米、麥片-蒸	四喜烤麩 烤麩、鮮蔬-煮	珍菇素魷魚 西芹、素魷魚、菇-炒	川耳黃瓜 大黃瓜、豆包絲、木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 板豆腐、海帶芽、味噌	水果	5.9	2.5	2.9	2.6	1	850	260	860
17	三	白飯 白米-蒸	醬滷麵輪 麵輪、白蘿蔔、筍-油	清蒸南瓜 南瓜-蒸	海帶三絲 海帶、白干絲、鮮蔬-炒	農歷蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.2	2.3	2.5	2.4		777	255	850
18	四	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	京醬豆腸 豆腸-炒	梅菜香筍 筍、梅干菜-煮	炒甘藍 高麗菜、鮮蔬-炒	農歷蔬菜	高山金針湯 金針花、蘿蔔	水果	6.1	2.4	2.4	2.7	1	849	255	875
19	五	白飯 白米-蒸	豆干小炒 豆干、素肉絲、鮮蔬-炒	小瓜天婦羅 小黃瓜、素甜不辣-炒	銀羅燒菇菇 蘿蔔、菇-煮	農歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔		6.1	2.4	2.4	2.7		789	255	875
22	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	玉米雞丁 玉米、素雞丁、馬鈴薯-炒	燴炒薯絲 豆薯、豆包絲、鮮蔬-炒	麻香地瓜葉 地瓜葉、枸杞-煮	農歷蔬菜	昆布燉湯 結頭菜、海帶芽	水果	6	2.3	2.5	2.6	1	832	235	845
23	二	白飯 白米-蒸	豆豉燒嫩腐 板豆腐、彩椒、豆豉-煮	毛豆燒雞 豆雞、紅蘿蔔、毛豆-煮	紅燒海茸 海茸、彩椒-炒	有機蔬菜	味噌丸子湯 素丸、味噌	豆漿	6.3	2.4	2.4	2.7		803	240	758
24	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	糖醋豆包 豆包、彩椒-燒	時瓜雲耳 青木瓜、木耳-炒	甜醬回鍋豆干 豆干、高麗菜-炒	農歷蔬菜	肉骨茶湯 金針菇、香菇、肉骨茶包		6.2	2.5	2.5	2.6		801	255	865
25	四	白飯 白米-蒸	咖哩百頁 百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	椒鹽豆干 四分干、彩椒-炒	大瓜燴蝦仁 大黃瓜、素蝦仁-煮	農歷蔬菜	羅宋湯 番茄、馬鈴薯、西芹	水果	6.1	2.6	2.5	2.7	1	866	240	845
26	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	照燒細腐 細腐、紅蘿蔔、菇、香菜-油	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、素絞肉-炒	大頭菜炒肉 結頭菜、素肉片-炒	農歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.2	2.4	2.6	2.6		801	260	855
29	一	什錦炒麵 油麵、豆芽菜、鮮蔬、素肉絲-炒	關東煮 玉米、蘿蔔、豆干、茼蒿-煮	和風照燒排 素肉排-燒	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	農歷蔬菜	薏仁燉湯 洋薏仁、山藥	豆漿	5.8	2.4	2.4	2.9		777	255	870
30	二	五穀飯 白米、五穀米-蒸	酸甜素魚豆腐 素魚豆腐、番茄-煮	芝香黑干 黑豆干、白芝麻-油	白菜滷 大白菜、菇-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 板豆腐、菇、味噌	水果	5.9	2.5	2.6	2.6	1	848	260	860
31	三	白飯 白米-蒸	五香茄子 茄子、素絞肉-燒	芋頭燒麵腸 麵腸、芋頭-煮	香炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	蔬菜	紫菜湯 海帶芽、薑		6.2	2.4	2.4	2.7		796	255	875

→本菜單內容包含過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！