



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯類	水果	全日供應	午茶	點心	茶點	午茶	備註
1	五	白飯 白米-蒸	沙茶素豆包 豆包, 鮮蔬, 木耳-燒	干片高麗 高麗菜, 豆干-炒	梅汁蘿蔔 紅蘿蔔, 梅汁-煮	蔬菜 香菇素肉羹 結頭菜, 素肉羹, 筍, 香菇		6.3	2.7	2.1	2.4		804
兒童節快樂													
6	三	大麥飯 白米, 大麥-蒸	素香豆腐煲 豆腐, 素絞肉, 菇-煮	海山醬關東煮 蘿蔔, 油豆腐, 素蝦球-煮	炒海根 海帶根, 薑-炒	蔬菜 米粉湯 粗米粉, 鮮蔬, 素肉絲, 芋頭		6.3	2.5	2.4	2.3		792
7	四	白飯 白米-蒸	紅燒烤麩 烤麩, 木耳, 毛豆-煮	芋香燒雞 豆雞, 豆薯, 芋頭-煮	爽脆大瓜 大黃瓜, 菇, 茼蒿-煮	蔬菜 金針湯 蘿蔔, 金針花	水果	6.2	2.5	2.3	2.4	1	847
8	五	五穀飯 白米, 五穀米-蒸	芝香豆干 大溪黑干, 白芝麻-油	水煮毛豆莢 毛豆莢-煮	黑椒銀芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 豆包絲-炒	蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽, 味噌		6.3	2.7	2.1	2.4		804
11	一	白飯 白米-蒸	白菜素獅子頭 白菜, 素獅子頭, 鮮蔬-油	青椒素肉絲 青椒, 素肉絲, 豆包絲-炒	炒菠菜 菠菜, 枸杞-炒	蔬菜 番茄湯 番茄, 鮮蔬	豆漿	6.3	2.5	2.4	2.3		792
12	二	金瓜炒米粉 米粉, 南瓜, 素肉絲, 鮮蔬-炒	嫩汁棒棒腿X2 素棒棒腿-燒	佃煮白玉 蘿蔔, 豆皮結-油	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇, 豆段-炸	蔬菜 味噌湯 凍豆腐, 鮮蔬, 味噌	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	1	866
13	三	白飯 白米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	三杯油腐 油豆腐, 九層塔-炒	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	蔬菜 紫菜湯 紫菜, 菇		6.2	2.5	2.5	2.5		797
14	四	小米飯 白米, 小米-蒸	蜜汁四分干 四分干, 白芝麻-油	繽紛粟米 玉米, 豆乾, 毛豆-炒	鮮菇炒結頭 結頭菜, 菇, 茼蒿-炒	蔬菜 素肉骨茶湯 白菜, 素肉絲, 菇, 素肉骨茶包	水果	6.2	2.4	2.3	2.3	1	835
15	五	白飯 白米-蒸	五香細腐 細腐, 香菜-油	海帶干絲 海帶絲, 白干絲-炒	素蝦鮮瓜 冬瓜, 素蝦仁, 鮮蔬-煮	蔬菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素香菇丸, 芹菜		6.1	2.5	2.4	2.4		783
18	一	糙米飯 白米, 糙米-蒸	四喜烤麩 烤麩, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	蠔油素雞 素雞, 鮮蔬, 茼蒿-炒	塔香海茸 海茸, 九層塔-炒	蔬菜 油腐關東煮 油豆腐, 鮮蔬	水果	6.2	2.4	2.3	2.5	1	844
19	二	白飯 白米-蒸	下飯醃醬 豆干, 素絞肉, 香菇, 瓜仔-油	香芹豆絲 白干絲, 木耳, 芹菜-炒	鐵板銀芽 豆芽菜, 鮮蔬, 素蠔絲-炒	蔬菜 康寶玉米湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 素絞肉	豆漿	6.1	2.4	2.5	2.5		782
20	三	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	梅菜素肉排X1 素肉排, 梅干菜-煮	豆豉燒嫩腐 豆腐, 豆豉-煮	炒薯片 豆薯, 鮮蔬-炒	蔬菜 麵線羹 麵線, 筍, 紅蘿蔔		6.4	2.3	2.5	2.5		796
21	四	白飯 白米-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐, 番茄, 青豆-煮	小花高麗 高麗菜, 素肉片, 茼蒿-炒	芝麻牛蒡 牛蒡, 黑芝麻-炒	蔬菜 白菜三絲湯 大白菜, 紅蘿蔔, 豆包絲	水果	6.2	2.3	2.4	2.6	1	844
22	五	雜糧飯 白米, 雜糧米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干, 鮮蔬, 香菜-燒	白菜滷 白菜, 豆皮, 木耳, 芋頭-油	素香雞排X1 素卡拉雞排-烤	蔬菜 酸辣清湯 豆腐, 紅蘿蔔, 鮮蔬		6.2	2.4	2.2	2.5		782
25	一	白飯 白米-蒸	蜜汁方干 小方豆乾, 白芝麻-油	素茶鵝排X1 素茶鵝排-燒	★香酥拼盤 芋頭, 地瓜-炸	蔬菜 榨菜素肉絲 素肉絲, 榨菜	水果	6.1	2.5	2.5	2.4	1	845
26	二	大麥飯 白米, 大麥-蒸	家常豆腐 豆腐, 素絞肉-煮	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	三杯春雨 冬粉, 鮮蔬, 九層塔-炒	蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑	豆漿	6.4	2.4	2.4	2.5		801
27	三	白飯 白米-蒸	燈籠滷味 蘭花干, 海帶結, 豆皮結, 茼蒿-油	總匯玉米 玉米粒, 豆干, 毛豆-炒	紅片甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 腐竹, 味噌		6.4	2.4	2.3	2.5		788
28	四	全穀飯 白米, 全穀米-蒸	咖哩洋芋 凍豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 南瓜-煮	四季干片 豆段, 豆干, 鮮蔬-炒	炒牛蒡 牛蒡, 黑芝麻-炒	蔬菜 清燉白玉湯 蘿蔔, 芹菜	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	1	867
29	五	義大利麵 義大利麵-煮	照燒素肉排X1 素肉排-燒	彩蔬花椰 花椰菜, 茼蒿-炒	茄汁素肉醬 紅蘿蔔, 番茄, 鮮蔬, 青豆, 素絞肉-煮	蔬菜 玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔		6.1	2.4	2.5	2.6		786.9