

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日總 熱量	三大產 品	蔬菜	油脂	熱量
1	二	地瓜飯 白米+地瓜	滷雙結 豆皮結+海帶結+時蔬-油	蕃茄豆腐 板豆腐+蕃茄+時蔬-煮	★炸可樂餅 可樂餅X1-炸	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜+香菇	水果	5.5	2.6	2.4	2.4	748
2	三	大麥飯 白米+大麥	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	酸菜大溪干 大溪干+酸菜-油	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+時蔬-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		5.4	2.5	2.5	2.3	732
7	一	香椿炒飯 白米+玉米+紅蘿蔔+香菇	糖醋素排骨 素排骨+馬鈴薯+時蔬-燒	香燒油腐 油豆腐+香菜-燒	總匯花生 毛豆+豆薯+花生+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+紅蘿蔔+味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738
8	二	胚芽飯 白米+胚芽米	紅燒豆包 豆包+青豆-油	韓式泡菜豆干 自製泡菜+豆干+時蔬-煮	素燴金菇 金針菇+時蔬-燴	有機蔬菜	▲玉米濃湯 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔+南瓜	水果	5.3	2.5	2.6	2.7	745
9	三	燕麥飯 白米+燕麥	椒鹽素排 素排X1-炸	蠔油三絲 素肉絲+紅蘿蔔+木耳+時蔬-炒	鍋燒白菜 大白菜+時蔬+麵筋+香菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜鮑菇湯 時瓜+鮑菇		5.4	2.5	2.5	2.3	732
10	四	五穀飯 白米+五穀米	素五更腸旺 凍豆腐+腐竹捲+時蔬+酸菜-煮	四色烤麩 烤麩+芋頭+菜脯+香菇+玉米-炒	台式麵疙瘩 高麗菜+麵疙瘩+時蔬+油片絲-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+金針菇		5.6	2.4	2.5	2.3	738
11	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	素沙茶豆雞 豆雞+時蔬-燒	紅仁炒腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬+素油蔥-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+素丸片+薑絲		5.3	2.5	2.4	2.6	736
14	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋素肉燥 麵輪+蕃茄+玉米+九層塔-炒	腰果素鰻 素鰻段X2+時蔬+腰果-炒	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔		5.3	2.5	2.7	2.5	739
15	二	香菇素燥炒麵 麵條+高麗菜+香菇+麵輪	五香豆干 豆干+白芝麻-油	素獅子頭 素獅子頭X1+時蔬-燴	熱炒黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	水果	5.5	2.6	2.5	2.3	746
16	三	紫米飯 白米+紫米	梅干素排 素排+梅干菜-煮	塔香豆腐 嫩油腐+時蔬+九層塔-燒	快炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	日式味噌湯 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔+味噌		5.2	2.5	2.4	2.6	729
17	四	白飯 白米	素佛跳牆 素排骨+竹筍+香菇+芋頭+栗子-煮	豉汁干片 豆干片+時蔬+豆豉-炒	★炸天婦羅 地瓜+杏鮑菇+四季豆-炸	履歷蔬菜	昆布蕃茄湯 海帶+蕃茄+薑絲		5.2	2.5	2.5	2.6	731
18	五	大麥飯 白米+大麥	蒸臭豆腐 豆腐X1+時蔬-蒸	洋芋燉豆 洋芋+黃豆+時蔬-煮	鮮菇寬粉 高麗菜+寬粉+香菇+素麵絲-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+南瓜+枸杞		5.3	2.6	2.5	2.4	737
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅麴麵腸 麵腸+芹菜-炒	黃金泡菜什錦 自製泡菜+豆干+時蔬-炒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+時蔬-炒	履歷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+紅棗		5.7	2.4	2.3	2.1	731
22	二	糙米飯 白米+糙米	★椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥+百頁+時蔬+九層塔-炸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	香草豆薯 豆薯+時蔬+香料-炒	有機蔬菜	金針湯 金針花+香菇	水果	5.5	2.6	2.4	2.4	748
23	三	榨菜素火腿炒飯 白米+素火腿+玉米+榨菜	堅果素雞 素雞+地瓜+時蔬+堅果-燒	滷蘭花干 蘭花干-油	韓拌海芽 黃豆芽+海帶芽+時蔬-炒	履歷蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+杏鮑菇+味噌		5.4	2.5	2.4	2.5	738
24	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩干丁 豆干+馬鈴薯+時蔬-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿X1-烤	豆酥四季 四季豆+豆酥+乾辣椒-炒	履歷蔬菜	米粉湯 高麗菜+粗米粉+油片絲+紅蘿蔔	三餐豆漿	5.5	2.5	2.3	2.4	738
25	五	蕎麥飯 白米+蕎麥米	酸辣湯豆腐 凍豆腐+竹筍+時蔬-煮	素拌豆雞 豆雞+香菜-拌	粟米總匯 玉米+香菇+素火腿+青豆-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+芹菜		5.7	2.4	2.3	2.1	731
28	一	海苔香鬆麻油拌飯 白米+高麗菜+香菇+香鬆	三杯素肚 素肚+時蔬+九層塔-炒	醬燒四角油腐 四角油豆腐X1+時蔬-油	南瓜炒年糕 年糕+南瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+紅蘿蔔+薑絲		5.5	2.5	2.3	2.4	738
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	素西滷肉 白菜+竹筍+素羹+香菇+香菜-煮	薑燒豆包 豆包X1+時蔬-燒	鷹嘴豆溫沙拉 洋芋+小黃瓜+紅蘿蔔+鷹嘴豆-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	733
30	三	胚芽飯 白米+胚芽米	素麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	香椿素燥 豆干+素絞肉+芋頭+香菇+青豆-煮	鍋燒時瓜 時瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	▲蘑菇濃湯 馬鈴薯+南瓜+蘑菇+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.3	2.4	738

本菜單含有含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品，不適合其過敏體質者食用◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆