

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5/4	一	紅藜飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	麻婆豆腐 燒:豆腐	時蔬脆筍 炒:筍,紅蘿蔔,Q.菇	白果山藥 燒:山藥,Q.白果罐頭	醋溜雙耳 燒:銀耳,木耳Q	履歷蔬菜 榨菜,金針菇,Q.菇		6	2	2	2	8	5				
5/5	二	糙米飯	番茄豆腸 燒:豆腐,番茄,Q.毛豆Q	咖哩鮮蔬 煮:紅蘿蔔,Q.玉米筍,Q.杏鮑菇Q	醬燒冬粉 炒:冬粉,芹Q,紅蘿蔔Q	西滷菜 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮,蛋Q	滷葫蘆捲 滷:葫蘆捲	有機蔬菜 豆腐,味噌		6	2	2	2	8	4				
5/6	三	茄汁意麵	照燒蘭花干 燒:蘭花干,芝麻	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	清炒花椰菜 炒:花椰菜,Q.紅蘿蔔Q	雪菜豆干丁 燒:雪裡紅,豆干丁	義式烤南瓜 烤:南瓜Q	有機蔬菜 地瓜丁		6	2	2	2	8	5				
5/7	四	小米飯	茄汁豆包 燒:豆包	紅絲季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q	沙茶素米血 燒:素米血,紅蘿蔔Q	黑胡椒薯丁 炒:豆腐Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	有機蔬菜 筍,紅蘿蔔,Q.菇		6	2	2	2	8	3				
5/8	五	白飯	炸豆腐丸x1 炸:豆腐,三色Q	蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結	木須蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	彩椒腐竹 炒:腐竹,彩椒Q	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q	有機蔬菜 大瓜Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8	4				
5/11	一	白飯	美式炒蛋 炒:蛋Q	滷豆干 滷:豆干	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	白果山藥 燒:山藥Q,白果罐頭	清炒雙耳 燒:銀耳,木耳Q	履歷蔬菜 白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8	4				
5/12	二	麥片飯	義式凍腐 煮:凍豆腐,番茄Q	鮮蔬冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,菇	清炒蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	豆皮青江菜 炒:青江菜,豆皮	醬燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q,海帶芽,味噌		6	2	2	2	8	2				
5/13	三	香菇素燥飯	椒鹽炸豆腐 炸:油豆腐	香Q滷蛋x1 滷:蛋Q	日式煮大根 煮:白蘿蔔Q,海帶結,味噌,柴魚	咖哩麵腸 煮:麵腸,紅蘿蔔Q	豆醬燒海根 燒:海帶根	季節蔬菜 紅豆丁		6	2	2	2	8	4				
5/14	四	玉米飯	三杯腐竹 炒:腐竹,九層塔	地瓜碰x1 炸:地瓜碰Q	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	辣炒菜脯 炒:菜脯	有機蔬菜 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8	2				
5/15	五	胚芽飯	宮保豆皮 炒:豆包	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,芹Q	辣炒哨子 炒:碎干丁,豆腐Q,豆豉	涼拌小瓜 炒:小黃瓜Q	有機蔬菜 番茄Q,芹Q		6	2	2	2	8	1				
5/18	一	紅藜飯	古早滷油腐 滷:油豆腐	毛豆玉米 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結,味噌	鮮炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	滷豆皮結 滷:豆皮結	履歷蔬菜 豆腐,玉米筍Q		6	2	2	2	8	5				
5/19	二	白飯	砂鍋凍豆腐 煮:凍豆腐,高麗菜Q,木耳Q	泡菜部隊鍋 炒:韓式泡菜,黃豆芽Q,麵條	菇菇脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	紅仁白干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q	烘烤腰果 烤:腰果	有機蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q		6	2	2	2	8	4				
5/20	三	台式炒麵	五香豆腸 滷:豆腸	椒鹽雙拚 炸:地瓜Q,百頁豆腐	蛋酥白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮,蛋Q	塔香茄子 燒:茄子Q,九層塔	芝麻蜜芋 蒸:芋頭Q,芝麻	季節蔬菜 仙草汁,花豆,地瓜圓		6	2	2	2	8	2				
5/21	四	燕麥飯	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	糖醋茼蒿 燒:茼蒿,彩椒Q,小瓜Q	清炒大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	咖哩麵腸 燒:麵腸,毛豆Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	有機蔬菜 蒲瓜Q,菇Q		6	2	2	2	8	3				
5/22	五	小米飯	椒麻炸豆腐 炸:淋醬,豆腐	番茄打拋 炒:番茄Q,豆干,玉米Q,九層塔	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋	芹菜豆包絲 炒:豆包絲,芹Q,紅蘿蔔Q	甜蒸南瓜 蒸:南瓜Q	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q		6	2	2	2	8	3				
5/25	一	白飯	咖哩素雞 煮:素雞,地瓜丁,紅蘿蔔Q	醬爆豆干 炒:豆干片	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q	原味蒸蛋 蒸:蛋Q	黑胡椒玉米 炒:玉米Q,毛豆Q	履歷蔬菜 酸菜,杏鮑菇Q	豆奶	6	2	2	2	8	4				
5/26	二	胚芽飯	黑胡椒花干 燒:蘭花干	茄汁燴山藥 燒:山藥Q,番茄Q	炒甜不辣 炒:紅蘿蔔Q,素甜不辣	蠔油地瓜葉 煮:地瓜葉Q	彩椒腰果 炒:彩椒Q,腰果片	有機蔬菜 金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q		6	2	2	2	8	2				
5/27	三	炒飯	紅燒素肚 燒:素肚	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	菜脯季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,菜脯	雪菜茼蒿 燒:茼蒿,雪裡紅	滷大根圈x1 滷:白蘿蔔Q	季節蔬菜 綠豆粉圓		6	2	2	2	8	3				
5/28	四	麥片飯	香Q滷蛋x1 滷:蛋Q	義式洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	清炒花椰 炒:花椰菜Q	醬爆雙菇 炒:杏鮑菇Q,香菇Q	醋拌海帶芽 炒:海帶芽,紅蘿蔔Q,香菜	有機蔬菜 筍,Q.菇		6	2	2	2	8	3				
5/29	五	糙米飯	海苔椒鹽豆腐 炸:油豆腐	紅燒蘿蔔 滷:白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	清炒黃瓜 炒:大黃瓜Q,木耳Q	沙茶素米血 燒:素米血	黑胡椒薯丁 炒:豆腐Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	有機蔬菜 海帶芽,金針菇Q,薑		6	2	2	2	8	3				

★食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:5/25(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩