



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	湯品		全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類類	熱量
1	五	~ 勞動節放假 ~													
4	一	香Q白飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	芝麻黑豆干 黑豆干-煮	蔬炒什錦 芹菜Q茼蒿豆管-炒	金黃炒冬粉 冬粉紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	7	2.7	2	3.1	882		
5	二	小米飯	豆腐煲 豆腐南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	四喜烤麩 烤麩毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷茼蒿-煮	炒筍茸 筍茸T-炒	紅燒麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	鮮炒時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q紅蘿蔔履歷素香菇頭	6.8	2.8	2	3.1	876		
6	三	糙米飯	三杯豆包 豆包-燒	紅仁黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	翠炒綠蔬 青菜S紅蘿蔔履歷-炒	醬香滷味 豆干素肚-煮	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.6	2	3	849		
7	四	胚芽飯	花瓜蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔履歷-炒	泡菜凍豆腐 凍豆腐大白菜Q-煮	甜蜜芋頭 芋頭Q-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	6.8	2.6	2	3.1	861		
8	五	燕麥飯	素棒腿 素棒腿-燒	銀芽三絲 豆芽菜Q海帶綠紅蘿蔔履歷-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-煮	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	紹子干丁 干丁番茄Q素絞肉-煮	有機蔬菜 菜頭湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.7	2	3.3	870		
11	一	小米飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔履歷-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	青椒小炒 青椒Q干片-炒	栗子白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔履歷栗子-煮	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜T素肉絲	6.8	2.6	2	3.1	861		
12	二	麥片飯	三角油腐 三角油腐-滷	炒什菇 香菇Q金針菇Q秀珍菇Q木耳Q-煮	塔香豆腸 豆腸-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	紅仁敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q素香菇頭	6.7	2.7	2	3.2	866		
13	三	炒飯	蠔油豆干x2 五香豆干-煮	麻香時蔬 高麗菜Q豆管-煮	芝麻燒薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 銀耳甜湯 白木耳	6.8	2.8	2	3.2	880		
14	四	糙米飯	茄汁豆包 豆包-燒	紅燒茄子 茄子Q-燒	鮮炒蒲瓜 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	香菇麵筋 油泡香菇Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q豆管	6.6	2.6	2	3.3	856		
15	五	胚芽飯	沙茶素雞 素雞-炒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	腰果玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷腰果-炒	醬燒烤麩 烤麩茼蒿紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.6	2	3.2	858		
18	一	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵腸菜T-煮	芹香什錦 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	蜜燒雙併 黑豆干素肚-燒	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	產銷履歷 洋芋薏仁湯 薏仁馬鈴薯Q	6.6	2.6	2	3.1	847		
19	二	燕麥飯	燴豆包 豆包木耳Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-燒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	金黃甘藷條 甘藷條履歷-炸	四寶干丁 干丁毛豆履歷素絞肉紅蘿蔔履歷-炒	油燜筍 筍T-煮	有機蔬菜 佛手湯 佛手瓜Q素香菇頭	6.8	2.7	2	3.3	877		
20	三	小米飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-煮	素燒皮絲 結頭菜Q皮絲-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔履歷-滷	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 地瓜Q圓湯 地瓜履歷Q圓	6.7	2.8	2	3.2	873		
21	四	胚芽飯	紅燒什錦 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	咖哩素獅子頭 素獅子頭紅蘿蔔履歷-煮	絲瓜腐皮絲 絲瓜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-煮	麻香菇菇 金針菇Q香菇Q鮑魚菇Q木耳Q-煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 時瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷	7	2.6	2	3.2	879		
22	五	糙米飯	番茄豆腐 番茄Q豆腐-炒	木耳黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	炒青江菜 青江菜履歷紅蘿蔔履歷-炒	滷香世家 素雞素肚酸菜T-滷	藜麥豆仁 毛豆履歷紅蘿蔔履歷玉米筍Q雞麥-炒	有機蔬菜 金針湯 乾金針T木耳Q	6.5	2.7	2	3.1	847		
25	一	麥片飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	木耳時豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	海山醬甜不辣 甜不辣-煮	田園彩丁 玉米粒Q紅蘿蔔履歷紫山藥Q-炒	紅仁扁蒲 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 豆薯湯 豆薯Q紅蘿蔔履歷	6.9	2.6	2	3.2	872		
26	二	胚芽飯	鮑菇烤麩 烤麩紅蘿蔔履歷木耳Q鮑魚菇Q-煮	炒時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	菇炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-炒	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	蜜煮紫芋 芋頭Q-煮	有機蔬菜 榨菜湯 榨菜T素肉絲	6.7	2.7	2	3	857		
27	三	糙米飯	糖醋豆包 豆包-燒	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	炒什錦 芹菜Q干片木耳Q-炒	鮮炒雙蔬 青菜S白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜 紅豆烤奶 紅豆履歷奶粉	6.5	2.6	2	3.1	840		
28	四	香Q白飯	薑燒豆腸 豆腸-燒	甜椒雙色 彩椒Q茼蒿-炒	蔬煮枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-炒	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	洋芋什錦 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 大頭菜湯 大頭菜Q素香菇頭	7	2.6	2	3.2	879		
29	五	燕麥飯	砂鍋什煮 凍豆腐大白菜Q-煮	芽菜三絲 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	燒嫩油腐 嫩油腐-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	塔香茄子 茄子Q-燒	有機蔬菜 牛蒡鮮蔬湯 牛蒡Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.8	2	3.1	862		
*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。															
*三章1Q豆奶日：5/25（一）。															
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣															
※過敏源資訊：本菜單含「麩質穀物及其製品、大豆製品、堅果類」，對其過敏體質者請詳閱菜單。															