



\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆類等,不適合其過敏體質者食用  
 \*◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail: [kh9305@gmail.com](mailto:kh9305@gmail.com) ◎營養師:陳亦桓(營養字第 009896 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全日 總額	早午餐 內	晚餐	宵夜	熱食
5	一	白飯 白米	開胃素五花 酸菜,筍,素五花-煮	芹香干片 豆干,芹菜-炒	高麗粉絲 高麗菜,冬粉,素絞肉-炒	履歷蔬 金針,蔬菜,素肉	水果 (中高)	5.7	2.2	2.2	2.2	718
6	二	糙米飯 白米,糙米	杏仁豆腸 杏仁片,洋芋,豆腸-煮	沙鍋白菜 白菜,木耳,紅蘿蔔-煮	炸薯球 薯球-炸	有機蔬 紫菜,高麗菜	水果 (低)	起酥麵包				
								5.6	2.3	2.3	2.4	730
7	三	薏仁飯 白米,薏仁	大溪黑豆乾 黑豆干-煮	百頁雪裡紅 百頁豆腐,雪裡紅-煮	三杯鮑菇 九層塔,筍,鮑菇-煮	履歷蔬 鮮瓜,菇類,蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
8	四	芽菜炒麵 白麵,素肉絲,豆芽菜,紅蘿蔔,芹菜	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	醬爆麵腸 毛豆,麵腸-炒	玉筍花椰 玉米筍,花椰菜-炒	履歷蔬 蘿蔔,豆腐,味噌	水果 (中高)	5.6	2.2	2.1	2.4	717.5
12	一	紅藜飯 白米,紅藜	菱角豆腐 菱角,油豆腐-煮	紅絲竹筍 紅蘿蔔,竹筍,金菇-炒	泡菜年糕 大白菜,年糕,木耳-煮	履歷蔬 番茄,蔬菜,腐皮	水果 (中高)	5.6	2.2	2.3	2.2	713.5
13	二	茄汁 義大利麵 義大利麵,番茄,玉米	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	蠔油豆雞 毛豆,豆雞片-燒	木須高麗菜 木耳,高麗菜-炒	有機蔬 玉米,洋芋,時蔬	水果 (低)	5.7	2.4	2.2	2.4	742
14	三	白飯 白米	味噌素排骨 素排骨-燒	海結花生 花生,海結,豆乾-油	塔香紫茄 九層塔,茄子-煮	履歷蔬 蘿蔔,香菇		5.5	2.3	2.3	2.2	714
15	四	燕麥飯 白米,燕麥	麻油素腰花 麻油,素腰花-煮	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒	醬燒豆腐 蔬菜,豆腐-煮	履歷蔬 金針菇,素肉絲,竹筍	水果 (中高)	5.5	2.3	2.3	2.2	714
16	五	白飯 白米	滷四角腐 油豆腐-滷	炸天婦羅 地瓜,南瓜,杏鮑菇-炸	芹炒海龍 海龍,芹菜-炒	履歷蔬 鮮瓜,素丸		5.6	2.3	2.3	2.2	721
19	一	玉米炒飯 白米,鮮菇,蔬菜	椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥-炸	蠔油茄子 茄子-燒	芋頭燒大白 芋頭,紅蘿蔔,白菜-煮	履歷蔬 薑絲,海芽	水果 (中高)	5.5	2.4	2.3	2.4	730.5
20	二	芝麻飯 白米,芝麻	壽喜豆捲 蘿蔔,豆捲,玉米筍-燒	酸菜素肚 酸菜,素肚條-炒	熱炒白筍 筍,仙姑,木耳-炒	有機蔬 高麗,豆腐	水果 (低)	5.6	2.3	2.2	2.2	718.5
21	三	白飯 白米	五香豆干 五香豆干-油	鳳梨素肉 鳳梨,蔬菜,素肉-燒	鮮菇炒蒲瓜 鮮菇,蒲瓜-炒	履歷蔬 當歸,洋芋,薏仁		5.7	2.3	2.3	2.2	728
22	四	胚芽飯 白米,胚芽	南瓜籽豆雞 南瓜籽,素雞片-炒	香燒骰腐 木耳,蔬菜,油豆腐-燒	炒花椰菜 花椰菜-炒	履歷蔬 枸杞,冬瓜,筍	水果 (中高)	波蘿麵包				
								5.5	2.3	2.3	2.2	714
23	五	白飯 白米	咖哩凍腐 凍豆腐,咖哩,洋芋-煮	水蓮豆皮 水蓮,豆皮-炒	什錦鮮瓜 玉米筍,鮮瓜-煮	履歷蔬 鮮菇,蘿蔔,豆腐		5.6	2.3	2.2	2.3	723
26	一	白飯 白米	蜜汁素肉排 素肉排-煮	白菜獅子頭 素獅子頭,大白菜-煮	沙茶豆干 玉米,毛豆,豆干-煮	履歷蔬 蘿蔔,筍片,鮮菇	水果 (中高)	5.5	2.4	2.2	2.2	719
27	二	南瓜炒米粉 米粉,南瓜,木耳	三杯油豆腐 九層塔,油豆腐-煮	玉米可樂餅 玉米可樂餅-炸	黃瓜蒟蒻 黃瓜,白蒟蒻,豆皮-煮	有機蔬 金針,高麗菜,腐皮	水果 (低)	5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	葵花子 糖醋烤麩 葵花子,糖醋,烤麩-煮	梅香焢素肉 梅乾菜,素肉,筍筍-煮	紅蘿蔔高麗 紅蘿蔔,高麗菜-炒	履歷蔬 薏仁,鮮瓜		5.6	2.2	2.2	2.2	711
29	四	白米飯 白米	和風香竹捲 香竹捲,蔬菜-燒	拌飯 瓜仔干丁 豆干,脆瓜,鮮菇-煮	脆炒豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬 白菜,粉絲,素肉絲	水果 (中高)	5.7	2.2	2.2	2.1	713.5
30	五	海苔飯 白米,海苔	紅燒素雞腿 素雞腿-煮	茄汁豆包 番茄,豆包,小黃瓜,木耳-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜-炒	履歷蔬 紫菜,蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.2	714