

*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，不適含其過敏體質者食用
*◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com◎營養師：陳怡安 (營養字第 009695 號)

日 期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附 餐	五穀 穀豆	肉魚豆 蛋	蔬菜	油類	熱量
1	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋百頁 百頁、鳳梨-煮	彩椒豆干 豆干、彩椒-炒	什錦扁蒲 蒲瓜、金針菇、蔬菜-煮	有機 蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、豆皮	水果 (低)	5.6	2.1	2.4	2.4	718
2	三	薏仁飯 白米、薏仁	梅干素五花 素五花、梅干、筍-燒	螞蟻上樹 高麗、粉絲、素肉、蘿蔔-炒	脆炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍、蘿蔔、木耳		5.7	2	2.5	2.3	715
3	四	時蔬炒飯 蔬菜、米	鐵板油腐 油豆腐、木耳、青豆-燒	蓮藕素肉片 蓮藕片、素肉-燒	豆酥條豆 條豆、紅蘿蔔、豆酥-炒	履歷 蔬菜 海芽白菜湯 海芽、薑、白菜	水果 (中高)	5.7	2	2.4	2.5	722
4	五	芝麻飯 白米、芝麻	打拋豆腸 豆腸、番茄、毛豆-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-炸	鮮瓜時蔬 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	履歷 蔬菜 香菇冬瓜湯 冬瓜、香菇		5.7	2.2	2.2	2.5	732
7	一	高麗炒麵 麵、高麗、蔬菜、木耳	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	和風豆腐 豆腐、蔬菜-燒	紅彩鮮蔬 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 南瓜素肉湯 南瓜、素肉、蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.1	2.3	2.5	720
8	二	白飯 白米	鳳梨素魚條 素魚條、鳳梨-燒	壽喜腐竹捲 腐竹捲、高麗菜、鮮菇-煮	金粒菠菜 菠菜、玉米粒-炒	有機 蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	水果 (低)	5.5	2.2	2.5	2.3	716
9	三	白飯 白米	椒鹽豆腐 豆腐-炸	芝麻豆雞片 豆雞片、彩椒、芝麻-煮	栗香白菜 白菜、栗子-炒	履歷 蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽		5.5	2.2	2.3	2.5	720
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	沙茶豆包 豆包-煮	野菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、枸杞-煮	紅彩高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸	水果 (中高)	5.7	2.3	2.3	2.3	733
11	五	胚芽飯 白米、胚芽	黑胡椒排骨 素排骨-煮	咖哩凍豆腐 凍豆腐、洋芋、蔬菜-煮	扁蒲彩繪 蒲瓜、紅蘿蔔、玉米筍-煮	履歷 蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、香菇		5.6	2.3	2.3	2.3	726
14	一	白飯 白米	土豆烤麩 烤麩、洋芋、小黃瓜、花生-煮	蜜汁豆腸 豆腸、彩椒-煮	油片白菜滷 大白菜、油片絲、蘿蔔-煮	履歷 蔬菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	水果 (中高)	5.7	2.1	2.4	2.3	720
15	二	素醬 義大利麵 麵、蔬菜、素絞肉	紅燒虱目魚 素虱目魚-燒	炸薯餅 X2 薯餅-炸	炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒	有機 蔬菜 金針紫菜湯 金針花、紫菜	水果 (低)	5.7	2.1	2.2	2.6	729
16	三	雜糧飯 白米、雜糧米	酸菜素肚 素肚條、酸菜-炒	泡菜年糕 年糕、白菜、紅蘿蔔-煮	蒟蒻燒瓜 鮮瓜、蒟蒻、木耳-燒	履歷 蔬菜 關東煮湯 玉米、蘿蔔、油豆腐		5.6	2.1	2.4	2.3	713
17	四	白飯 白米	什錦豆腸 豆腸、小黃瓜、紅椒-燒	玉米干丁 玉米、豆干、蘿蔔-煮	玉筍花菜 花椰菜、玉米筍-煮	履歷 蔬菜 味噌海芽湯 豆腐、海芽、菇	水果 (中高)	5.6	2.1	2.5	2.3	716
18	五	五穀飯 白米、五穀米	麻油素羊肉 素羊肉、香菇、蘿蔔、枸杞-煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	蔬燴芥菜 芥菜、鮑菇、蔬菜-炒	履歷 蔬菜 薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁		5.6	2.2	2.4	2.3	721
21	一	香菇油飯 香菇、麵輪末、米	黃金素雞腿 素雞腿-炸	素香紅菜 紅鳳菜-炒	芋泥包 芋泥包-蒸	履歷 蔬菜 玉米蘿蔔湯 紅白蘿蔔、玉米	水果 (中高)	5.7	2.1	2.2	2.4	720
22	二	白飯 白米	椒香素排 素排骨-燒	麻婆豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-煮	鮮蔬白菜 白菜、金針菇、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜 雙菇冬瓜湯 冬瓜、金針菇、鮑菇	水果 (低)	5.5	2.2	2.4	2.3	714
23	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁、咖哩、洋芋-煮	鮮蔬干片 豆干、蔬菜-炒	時蔬條豆 條豆、蔬菜-炒	履歷 蔬菜 田園羅宋湯 番茄、芹菜、高麗菜		5.6	2.2	2.4	2.3	721
24	四	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜素雞 素雞丁、南瓜、枸杞-煮	香滷蘭花干 蘭花干-滷	清炒菠菜 菠菜-炒	履歷 蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽	水果 (中高)	5.7	2.1	2.3	2.3	718
25	五	白飯 白米	宮保烤麩 烤麩、鮑菇、花生-煮	什錦甘藍 木耳、甘藍菜-炒	金菇結頭菜 金針菇、結頭菜-煮	履歷 蔬菜 芋香米粉湯 芹菜、米粉、芋頭		5.7	2.2	2.4	2.3	728
28	一	白飯 白米	菱角燒麵輪 麵輪、蘿蔔、菱角-煮	沙茶粉絲煲 高麗菜、冬粉-煮	腰果豆雞片 豆雞片、青椒、腰果-炒	履歷 蔬菜 竹筍素肉湯 竹筍、素肉絲	水果 (中高)	5.8	2.1	2.1	2.3	720
29	二	日式 烏龍麵 蔬菜、烏龍麵	醍醐素肉排 素肉排-燒	番茄油片 番茄、油片-煮	香菇大瓜 香菇、大瓜-煮	有機 蔬菜 刈菜針菇湯 刈菜、金針菇	水果 (低)	5.5	2.2	2.4	2.5	723
30	三	胚芽飯 白米、胚芽	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔-煮	龍鬚干絲 龍鬚菜、白干絲-炒	木耳白菜 豆皮、木耳、白菜-煮	履歷 蔬菜 結頭蔬菜湯 結頭、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.3	726
31	四	白飯 白米	八角豆包 豆包-煮	蜜汁雙芋 芋頭、地瓜-煮	彩燴鮑菇 蘿蔔、鮑菇、彩椒-炒	履歷 蔬菜 巧達濃湯 洋芋、蘿蔔	水果 (中高)	5.7	2.2	2.1	2.3	720