



日期		主 食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全穀類	豆類	蔬菜類	油脂類	熱能
6	四	麥片飯	家常豆腐 豆腐毛豆Q-燒	翠綠青花 青花菜Q木耳Q-炒	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q-煮	紅麴素肉燥 筍T素絞肉-煮	魯味排 魯味排-煮	時瓜珍菇湯 青木瓜Q秀珍菇Q	5.7	2.5	2	2.5	749
		燕麥飯	醬燒豆包 豆包-燒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	枸杞菇菇 香菇Q杏鮑菇Q金針菇Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q素絞肉-煮	芝麻海根 海帶根白芝麻-煮	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6	2.4	2	2.5	763
國 慶 日													
10	一	香Q白飯	沙茶素雞 素雞片-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q芝麻-炒	玉筍敏豆 敏豆履歷玉米筍Q-炒	玉米蔬菜湯 玉米粒S高麗菜Q	5.5	2.5	2	2.5	735
		什穀米飯	油腐粉絲 油豆腐冬粉-煮	蜜汁芋薯 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	四色彩絲 芹菜Q紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	香菇麵筋 香菇Q油泡-滷	綠豆湯 綠豆	5.5	2.3	2.2	2.5	725
13	四	小米飯	塔香豆腸 豆腸-燒	鮮炒時蔬 大陸妹Q金針菇Q紅蘿蔔Q-炒	大根燒 蘿蔔Q香菇Q肉鬆小捲-燒	薑炒木耳 木耳Q素肉絲-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q-煮	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍	5.7	2.3	2	2.5	734
		藜麥飯	素魚香豆腐 豆腐素絞肉-煮	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	麻香什錦 高麗菜Q杏鮑菇Q豆管-煮	蠔油芥藍 芥藍菜Q-炒	椒鹽番薯 地瓜條Q-炸	冬瓜湯 冬瓜Q秀珍菇Q	5.9	2.4	2	2.5	756
17	一	胚芽米飯	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	糖醋蓮藕 蓮藕Q-燒	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	素雞腿 素雞腿-煮	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.5	2.5	2	2.7	744
		香Q白飯	豆仁烤麩 烤麩毛豆Q-煮	醬燒洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燒	咖哩素獅子頭 素獅子頭玉米粒S-煮	香滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	金黃花椰 白花菜S紅蘿蔔Q-煮	和風海芽湯 海帶芽	5.7	2.4	2	2.5	742
20	四	麥片飯	紅燒蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	黑椒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔Q-煮	麻婆豆腐 豆腐-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇-炒	麵線素羹筍T木耳Q	5.5	2.4	2	2.8	741
		香Q白飯	炸醬豆干 豆干-燒	牛蒡排 牛蒡排-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q香菇Q-煮	金黃南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	彩椒雙味 甜椒Q肉鬆-炒	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	5.8	2.5	2	2.5	756
24	一	燕麥飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	塔香紫茄 茄子Q-燒	筍香素肉燥 筍T素絞肉-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q金針菇毛豆Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	日式豆腐湯 豆腐	5.5	2.3	2	2.5	720
		糙米飯	豆豉豆腐 豆腐素絞肉-煮	素花枝排 素花枝排-炸	香拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	地瓜芋圓湯 地瓜Q芋圓	5.9	2.3	2	2.5	748
27	四	五穀米飯	沙茶燒素肚 素肚-燒	紅仁花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	焗汁白菜 大白菜Q金針菇Q-煮	素滷苦瓜 苦瓜Q-滷	蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	5.8	2.5	2.2	2.5	761
		胚芽米飯	五香滷豆干 豆干-滷	玉米彩繪 玉米粒S毛豆Q紅蘿蔔Q-炒	雪菜皮絲 油菜Q皮絲-炒	紅燒麵輪 麵輪紅蘿蔔Q-燒	素炒三絲 素肉絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	薑絲海芽湯 海帶芽	5.8	2.3	2	2.5	741
31	一	糙米飯	甜醬燒油腐 三角油腐-燒	塔香紫茄 茄子-燒	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜T-滷	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕S-炸	麻油鮮菇豆薯 鮮菇Q豆薯Q-煮	佛手湯 佛手瓜鮑魚菇Q	6	2.4	2	2.8	776
		香Q白飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-燒	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	枸杞鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	素鰻片 素鰻片-燒	地瓜葉 地瓜葉-煮	綠豆地瓜圓 綠豆地瓜圓	5.5	2.6	2.2	2.5	748
3	四	燕麥飯	紅燒豆腐 豆腐-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	薑絲麵腸 麵腸-炒	彩繪四色 紫山藥Q毛豆Q玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	鹽水什蔬 筍T小黃瓜Q-煮	新竹米粉湯 米粉香腸(素肉絲芹菜菜)高麗菜Q	5.5	2.5	2	2.5	735
		麥片飯	糖醋豆包 豆包-燒	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	金茸枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	香菇麵筋 油泡香菇Q-煮	和風豆腐湯 豆腐	5.7	2.5	2	2.8	763
7	一	香Q白飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q百頁豆腐-煮	鐵板銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q-炒	芹香雙炒 芹菜Q素雞片-炒	炒萵苣 大陸妹Q金針菇Q木耳Q-炒	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	5.7	2.6	2	2.7	766
		胚芽米飯	燒大嫩油腐 嫩油腐-燒	薑味南瓜 南瓜-煮	干丁素肉燥 素絞肉干T-滷	枸杞冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-燒	炒空心菜 空心菜Q-炒	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.5	735
10	四	★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。											
		★三章1Q豆奶日：11 / 8 (二)。											
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣													