

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	鹹湯	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
4 / 6	四	白飯	五更豆腐旺 燒:豆腐,素肚,木耳Q,紅蘿蔔Q	海根美白菇 炒:海帶根,美白菇Q	冬瓜滷小朵菇 滷:冬瓜Q,乾香菇,枸杞	玉米餅 炸:玉米餅S	香菇白菜 炒:香菇Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆腐		5.2	2.4	2.2	2.4	70
4 / 7	五	香菇三色炒飯	腰果燒花干 燒:腰果,蘭花干,香菇Q	紅棗雙耳 煮:紅棗,白木耳,黑木耳Q	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	什錦小瓜 煮:小黃瓜Q,玉米筍Q,木耳Q	芽菜豆皮 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	有機蔬菜 結頭菜,鮮菇湯,結頭菜Q,杏鮑菇Q		5.2	2.5	2.1	2.4	71
4 / 10	一	燕麥飯	紅燒板豆腐 燒:板豆腐	醬燒茄子 燒:茄子Q	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	五寶干丁 煮:豆干,玉米S,毛豆T,紅蘿蔔Q,豆薯Q	香油地瓜葉 炒:地瓜葉Q	履歷蔬菜 枸杞冬瓜湯,冬瓜Q,枸杞,小薏仁		5.3	2.3	2.2	2.3	70
4 / 11	二	白飯	海山醬嫩油腐 燒:油豆腐	沙沙素醬 炒:素肉,番茄Q,毛豆T	蒸南瓜 蒸:南瓜Q	清炒結頭菜 炒:結頭菜Q,紅蘿蔔Q	海帶三絲 炒:海帶絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q	有機蔬菜 玉米S,洋芋Q,紅蘿蔔Q		5.2	2.3	2.1	2.4	69
4 / 12	三	白飯	腰果椒鹽百頁 燒:百頁豆腐,腰果	和風佃煮 煮:白蘿蔔Q,茼蒿,豆皮,玉米S	竹筍三絲 炒:竹筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	絲瓜粉絲 煮:絲瓜Q,粉絲	芝麻季豆 炒:敏豆T,芝麻	季節蔬菜 黑糖山粉圓,黑糖,山粉圓		5.2	2.3	2.2	2.2	69
4 / 13	四	小薏仁飯	梅乾油豆腐 燒:油豆腐,梅乾菜	南瓜絲餅 炸:南瓜絲Q,芝麻	紅絲花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	白果淮山 燒:白果,山藥Q	客家小炒 炒:豆干,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 紫菜珍菇湯,紫菜,秀珍菇Q		5.2	2.4	2.1	2.2	69
4 / 14	五	白飯	五香大黑干 滷:黑豆干	白菜滷 煮:白菜Q,紅蘿蔔Q	枸杞雪裡紅 炒:枸杞,雪裡紅,豆干丁	醬燒桂竹 燒:桂竹筍	紅棗菇菇燒 燒:紅棗,小瓜Q,杏鮑菇Q	有機蔬菜 竹筍湯,竹筍,香菇Q		5.3	2.5	2.2	2.3	71
4 / 17	一	白飯	香菇素肚 滷:香菇Q,素肚	番茄燴豆腐 燴:番茄Q,豆腐	紅絲高麗 炒:高麗Q,紅蘿蔔Q	大瓜鮮菇 炒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q	豆豉彩椒 炒:豆豉,彩椒Q	履歷蔬菜 豆薯Q,豆皮,紅蘿蔔Q		5.2	2.4	2.2	2.2	69
4 / 18	二	小米飯	糖醋豆腸 燒:豆腸,白芝麻	瓜仔素醬 滷:醬瓜,素肉,白蘿蔔Q	小瓜鴻喜菇 炒:小瓜Q,鴻喜菇Q	香油海芽 拌:香油,海帶芽,香菜,芹菜Q	大瓜封 蒸:大瓜Q,豆腐,三色豆S	有機蔬菜 味噌豆腐湯,味噌,豆腐		5.2	2.4	2.1	2.4	70
4 / 19	三	蔬菜炒麵	香烤素魚排 烤:素魚排	豆沙包 蒸:豆沙包S	香菇蒲瓜 炒:蒲瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	冬瓜麵筋 燒:冬瓜Q,麵筋	鮑菇花椰 炒:花椰菜S,鮑魚菇Q	季節蔬菜 綠豆小薏仁,綠豆,小薏仁		5.1	2.5	2.1	2.2	69
4 / 20	四	白飯	客家板豆腐 燒:客家醬,板豆腐,香菇Q	蔬菜粉絲 炒:高麗Q,冬粉,紅蘿蔔Q	玉米彩丁 炒:玉米S,刈薯Q,紅蘿蔔Q,小瓜Q	梅干苦瓜 燒:梅干菜,苦瓜Q	豆薯雙絲 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	有機蔬菜 海帶湯,海帶,薑絲,豆皮		5.2	2.4	2.2	2.1	69
4 / 21	五	蕎麥飯	蜜汁豆干*2 燒:豆干,芝麻	辣醬筍茸 炒:筍茸	咖哩洋芋 燒:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	熱炒海根 炒:海帶,金針菇Q,薑絲	樹子高麗 炒:樹子,高麗菜Q	有機蔬菜 紅麵線羹湯,紅麵線,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q		5.2	2.3	2.1	2.2	68
4 / 24	一	地瓜飯	餘香豆腐 煮:豆腐,素肉,香菇Q	紅燒角螺 燒:豆薯Q,角螺	清炒洋芋 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q	香菇敏豆 炒:敏豆T,香菇Q	豆豉脆脯 炒:豆豉,脆菜脯	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,杏鮑菇Q,當歸		5.2	2.4	2.1	2.4	70
4 / 25	二	白飯	茄汁豆包 燒:豆包,白芝麻	絲瓜滑金菇 炒:絲瓜Q,金針菇Q,枸杞	紅蘿蔔滑豆皮 炒:紅蘿蔔Q,生豆包	芹香素甜條 炒:芹菜Q,素甜不辣	客家海茸 燒:客家醬,海茸	有機蔬菜 酸菜鮑菇湯,酸菜,鮑魚菇Q	豆奶	5.2	2.4	2.3	2.2	70
4 / 26	三	白飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	滷味天婦羅 滷:天婦羅Q,西芹Q	筍片什錦 煮:筍片,香菇Q,紅蘿蔔Q	樹子龍鬚菜 炒:樹子,龍鬚菜Q	酸心麵腸 炒:酸菜心,麵腸	季節蔬菜 紅豆QQ,紅豆T,QQ		5.3	2.3	2.1	2.4	70
4 / 27	四	紫米飯	豆瓣大油腐 燒:豆瓣醬,大油豆腐	彩椒花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	海結燒麵輪 燒:海結,麵輪	朴菜筍干 滷:朴菜,筍干	毛豆玉米粒 燒:毛豆T,玉米S	有機蔬菜 金針菇Q,番茄Q,豆腐		5.2	2.3	2.1	2.2	68
4 / 28	五	白飯	鐵板嫩豆腐 燒:豆腐,紅蘿蔔Q	脆炒高麗 炒:紅蘿蔔Q,高麗Q,木耳Q	枸杞冬瓜 煮:冬瓜Q,枸杞	香滷麵輪 燒:麵輪	敏豆炒美白菇 炒:敏豆T,美白菇Q	有機蔬菜 黃豆芽Q,海帶芽,鴻喜菇Q		5.2	2.3	2.3	2.3	69

食材一律使用國產生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
營養師: 沈凱琄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 4/25(二)供應豆奶