

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	蔬	蔬	油	煎
2/16	五	紫米飯	烤麩四喜 <small>燒:彩椒Q,香菇Q,烤麩,毛豆T</small>	家鄉豆腐 <small>燒:豆腐,香菇Q</small>	雙色花椰 <small>炒:白花椰S,青花菜S</small>	冬瓜煮 <small>煮:冬瓜Q,玉米粒S,芹菜Q,紅蘿蔔Q</small>	炸地瓜 <small>炸:地瓜T</small>	有機蔬菜 白玉鮮菇湯 <small>白蘿蔔Q,芹菜Q,鴻喜菇Q</small>		5	2	2	2	6
2/17	六	白米飯	糖醋豆腸 <small>燒:豆腐,彩椒Q</small>	雪菜炒豆皮 <small>炒:雪裡紅,豆皮</small>	麻油菇菇 <small>煮:油豆腐,杏鮑菇Q,薑</small>	打拋干丁 <small>燒:豆子,番茄Q,洋芋Q,九層塔</small>	紅絲豆芽 <small>炒:豆芽菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜 冬瓜薏米湯 <small>冬瓜Q,小薏仁</small>		5	2	2	2	7
2/19	一	紅藜飯	梅干油豆腐 <small>滷:油豆腐,梅干菜</small>	塔香海茸 <small>燒:海茸,金針菇Q,九層塔</small>	枸杞蒸南瓜 <small>蒸:南瓜Q,金針菇Q,枸杞</small>	薑絲麵腸 <small>燒:麵腸,薑絲</small>	脆炒高麗 <small>炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q</small>	履歷蔬菜 紫菜湯 <small>紫菜,美白菇Q,枸杞</small>		5	2	2	2	6
2/20	二	白醬螺旋麵	五香豆包 <small>滷:豆包</small>	西芹炒素雞 <small>炒:素雞丁,西芹Q</small>	大瓜封 <small>蒸:大瓜Q,豆腐,三色豆S</small>	脆筍炒秀珍 <small>炒:脆筍,秀珍菇Q,木耳Q</small>	關東煮 <small>煮:紅,白蘿蔔Q,玉米S,海帶</small>	有機蔬菜 金針湯 <small>乾金針,金針菇Q</small>		5	2	2	2	6
2/21	三	白米飯	黑胡椒板豆腐 <small>燒:板豆腐</small>	辣醬箭筍 <small>炒:箭筍,香菇Q</small>	秋葵彩丁 <small>煮:秋葵Q,彩椒Q,洋芋Q,玉米筍Q</small>	豆沙包 <small>蒸:豆沙包S</small>	白菜滷 <small>燒:白菜Q,木耳Q,豆皮</small>	季節蔬菜 芋頭西谷米 <small>芋頭Q,西谷米</small>		5	2	2	2	6
2/22	四	五穀飯	滷雙結 <small>滷:海帶結,豆腐皮結</small>	醬燒紫茄 <small>燒:茄子Q,鴻喜菇Q</small>	脆炒季豆 <small>炒:敏豆T,豆子,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	豆豉苦瓜 <small>燒:豆豉,苦瓜Q</small>	玉米餅 <small>炸:玉米餅S</small>	有機蔬菜 玉米湯 <small>玉米粒S,紅蘿蔔Q,洋芋Q,海帶</small>		5	2	2	2	6
2/23	五	白米飯	紅燒嫩油腐 <small>燒:油豆腐</small>	薑絲小松菜 <small>炒:有機小松菜,薑絲</small>	大瓜炒豆皮 <small>煮:大瓜Q,紅蘿蔔Q,豆皮</small>	白醬杏菇洋芋 <small>煮:杏鮑菇Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T</small>	清炒彩蔬 <small>炒:敏豆T,彩椒Q,素蹄不辣</small>	有機蔬菜 鮮甜結頭湯 <small>結頭菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q</small>		5	2	2	2	6
2/26	一	白米飯	豆皮蔬菜捲 <small>蒸:豆皮蔬菜捲</small>	酸菜素肚 <small>炒:酸菜,素肚</small>	咖哩洋芋 <small>煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T</small>	芹香豆干 <small>炒:豆子,芹菜Q,紅蘿蔔Q</small>	小瓜鮮菇 <small>炒:小瓜Q,茼蒿,美白菇Q</small>	履歷蔬菜 沙茶素羹湯 <small>脆筍,木耳Q,素肉,紅蘿蔔Q</small>		5	2	2	2	6
2/27	二	黑芝麻飯	牛蒡燒豆干 <small>燒:牛蒡Q,豆子</small>	西芹豆薯 <small>炒:西芹Q,豆薯Q,茼蒿</small>	脆炒筍丁 <small>炒:筍丁,素肚,毛豆T</small>	番茄滑豆皮 <small>炒:番茄Q,豆皮</small>	芹香海帶 <small>燒:海帶絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐,味噌</small>	豆奶	5	2	2	2	6
<b>2/28 和平紀念日 放假一天</b>														
2/29	四	白米飯	香椿燒油腐 <small>燒:香菇Q,油豆腐</small>	黑胡椒脆薯 <small>煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q</small>	辣炒脆脯 <small>炒:脆脯</small>	蔬菜丸子 <small>炸:高麗菜Q,芹菜Q,紅蘿蔔Q</small>	冬瓜麵筋 <small>燒:冬瓜Q,麵筋,毛豆T</small>	有機蔬菜 白菜粉絲湯 <small>大白菜Q,冬粉,紅蘿蔔Q</small>		5	2	2	2	6

★ 食材一律使用非基改食材

☆ 回饋豆奶:2/27(二)

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:沈凱瑋、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

◎本菜單內含「花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類」，不適合其過敏體質者食用，請留意。