

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 坚果 (份)	熱量 (卡)
5/1	一	香Q 白飯	堅果大溪豆干	南洋咖哩	菇炒敏豆	有機 蔬菜	味噌豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆干, 堅果(滷)	Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩粉(煮)	履歷敏豆, Q菇(炒)		非基改豆腐, 味噌(煮)					
5/2	五	香Q 白飯	豆腐煲	五味豆干絲	什錦高麗	有機 蔬菜	玉米濃湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆腐, Q金針菇(煮)	非基改豆干, Q芹菜(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)		Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯(煮)					
5/5	一	小米飯	油腐滷鮑菇	玉米干丁	塔香紫茄	有機 蔬菜	紅豆烤奶	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改油豆腐, Q杏鮑菇(滷)	非基改豆干, Q非基改玉米, Q紅蘿蔔(炒)	Q茄子, Q九層塔(炒)		履歷紅豆, 奶粉(煮)					
5/6	二	香Q 白飯	堅果豆包	甜椒麵腸	芹香銀芽	有機 蔬菜	酸菜油片湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆包, 堅果(燒)	麵腸, Q甜椒(炒)	Q豆芽, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)		酸菜, 非基改油片(煮)					
5/7	三	香Q 白飯	沙茶豆腸	瓜仔干丁	大白滷年糕	季節 蔬菜	結頭菜湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆腸, 素沙茶(炒)	非基改豆干, 脆瓜(煮)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 年糕(煮)		Q結頭菜, Q紅蘿蔔(煮)					
5/8	四	五穀飯	茄汁豆腐	絲瓜冬粉	芝香敏豆	有機 蔬菜	酸辣湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆腐, Q蕃茄(煮)	冬粉, Q絲瓜(炒)	履歷敏豆, 芝麻, 非基改豆干(炒)		榨菜, 非基改豆腐, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)					
5/9	五	香Q 白飯	洋芋燉凍豆腐	客家小炒	翠炒扁蒲	有機 蔬菜	素羹湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改凍豆腐, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(煮)	非基改豆干, Q芹菜(炒)	Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)					
5/12	一	燕麥飯	蘑菇豆包	蔬菜寬粉	翠炒青花	有機 蔬菜	時蔬豆腐湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改豆包, 洋菇(燒)	Q時蔬, 寬冬粉(炒)	CAS青花菜, Q紅蘿蔔(炒)		Q時蔬, 非基改豆腐(煮)					
5/13	二	香Q 白飯	蠔油豆腐	干片鮑菇	豆皮高麗	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	非基改豆干, Q杏鮑菇(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)		綠豆, 薏仁(煮)					
5/14	三	香Q 白飯	沙茶百頁	菜脯麵腸	海唇炒三絲	季節 蔬菜	筍片油丁湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改百頁, 沙茶(炒)	麵腸, 碎脯(炒)	海唇片, 非基改豆干, Q紅蘿蔔(炒)		筍, 非基改油豆腐(煮)					
5/15	四	什穀飯	香滷三角油腐	鍋燒烤麩	脆炒佛手瓜	有機 蔬菜	巧達濃湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改油豆腐(滷)	烤麩(燒)	Q佛手瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯(煮)					
5/16	五	香Q 白飯	麻香素雞	香烤地瓜薯條	海結麵輪	有機 蔬菜	大黃瓜湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改素雞, 筍(煮)	Q地瓜薯條(烤)	海帶結, 麵輪(滷)		Q大黃瓜, Q紅蘿蔔(煮)					
5/19	一	糙米飯	野菜豆皮捲	韓式年糕	海根鮑菇	有機 蔬菜	味噌湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			野菜豆皮捲(燒)	年糕, Q大白菜(炒)	海帶根, Q杏鮑菇, Q紅蘿蔔(炒)		非基改豆腐, 味噌(煮)					
5/20	二	香Q 白飯	堅果花干	甜醬蘿蔔糕	什錦白玉	有機 蔬菜	榨菜豆皮湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改花干, 堅果(滷)	蘿蔔糕(燒)	Q蘿蔔, Q非基改玉米, CAS豬肉, 非基改油豆腐(煮)		榨菜, 非基改油片(煮)					
5/21	三	香Q 白飯	一品豆腐	毛豆四彩	銀芽三絲	季節 蔬菜	大白羹湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, 履歷毛豆, Q芋頭(炒)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)					
5/22	四	薏仁飯	五香大溪豆干	日式咖哩凍豆腐	什錦青木瓜	有機 蔬菜	奶香西米露	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改大溪豆干(滷)	非基改凍豆腐, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩粉(煮)	Q青黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		西谷米, 奶粉(煮)					
5/23	五	香Q 白飯	筍香豆腸	薑燒南瓜	芋香大白	有機 蔬菜	紫菜湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆腸, 筍(煮)	Q南瓜(燒)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(炒)		乾海帶芽, Q紅蘿蔔(煮)					
5/26	一	什穀飯	三杯素雞	香滷四方油腐	翠炒敏豆	有機 蔬菜	筍香油片湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改素雞, Q九層塔(炒)	非基改油豆腐(滷)	履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)		筍, 非基改油片(煮)					
5/27	二	香Q 白飯	沙茶豆腐	甜椒素肚	高麗三絲	有機 蔬菜	芙蓉濃湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆腐, 沙茶醬(煮)	素肚, Q甜椒(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔							

*注意:甲殼類,芒果,花生,奶類,蛋,堅果類,芝麻,含麩質之穀物,大豆,魚類及其製品為食物過敏原,不適合對其過敏體質者食用

	營養師：黃玉慧 營養字第007022號
--	---------------------