

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全日午餐	全日晚餐	全日宵夜	全日點心
6/2	一	黑芝麻飯	家鄉油豆腐 燒油豆腐	素鍋貼 炸素鍋貼x1	鮮玉瓜煮 煮佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	西芹干片 炒豆干片、西芹Q	白果山藥 炒山藥Q、紫山藥Q、白果	履歷蔬菜 筍、香菇Q		6	2	2	2
6/3	二	香椿炒飯	塔香素肚 炒素肚、九層塔	金沙豆腐 煮南瓜Q、豆腐	泡菜冬粉 燒冬粉、白菜Q、紅蘿蔔Q、素泡菜	薑燒冬瓜 燒冬瓜Q、蒜Q	花生菜脯 炒菜脯、油花生	黃豆芽湯 黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、芹Q		6	2	2	2
6/4	三	麥片飯	酥炸雲菜捲 炸豆皮蔬菜捲	關東佃煮 煮白蘿蔔Q、海帶、茼蒿	紅絲敏豆 炒敏豆Q、紅蘿蔔Q	香油豆干絲 炒豆干絲、木耳Q、香菜	甘露牛蒡絲 蒸芝麻牛蒡絲	榨菜菇菇湯 榨菜、金針菇Q		6	2	2	2
6/5	四	地瓜飯	咖哩豆腐 煮豆腐、洋芋Q、紅蘿蔔Q	炒地瓜葉 炒地瓜葉Q	鹽水時蔬 炒高麗菜Q、木耳Q、豆皮	三杯紫米糕 炒紫米糕、九層塔	樹子苦瓜 燒苦瓜Q、樹子	豆薯香菇湯 豆薯Q、香菇Q		6	2	2	2
6/6	五	白飯	五香滷黑干 滷黑豆干、芝麻	鮮炒筍絲 炒筍Q、木耳Q	紅絲花椰 炒花椰菜Q、紅蘿蔔Q	蜜糖地瓜 燒地瓜丁	油片海根 燒海帶根、油片絲	綠豆甜湯 綠豆		6	2	2	2
6/9	一	白醬義大利麵	炸牛蒡絲餅 炸牛蒡Q、紅蘿蔔Q、芝麻	客家小炒 炒豆干片、芹Q	清炒蒲瓜 炒蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	薑汁凍豆腐 煮凍豆腐、蒜Q	枝豆炒腰果 炒玉米Q、毛豆Q、腰果片	啾啾冬瓜茶 冬瓜糖、燕麥		6	2	2	2
6/10	二	白飯	砂鍋百頁 燒百頁豆腐、白菜Q、蒜Q	涼薯雙絲 炒紅蘿蔔Q、豆薯Q	麻辣燙 滷油豆腐、高麗菜Q	義式櫛瓜 炒櫛瓜Q、彩椒Q	塔香茄子 燒茄子Q、九層塔	黃瓜紅片湯 大黃瓜Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2
6/11	三	燕麥飯	茄汁豆腐 煮豆腐、番茄Q	甘梅薯條 炸地瓜條Q	豆酥長豆 炒長豆Q、紅蘿蔔Q、豆酥	芹香素蝦仁 炒芹Q、茼蒿	薑絲雙耳 炒木耳Q、白木耳	義式番茄湯 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q		6	2	2	2
6/12	四	白飯	醬燒豆腸 煮豆腐、馬鈴薯Q、毛豆T	玉米關東煮 煮白蘿蔔Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、海帶	小瓜玉米筍 炒小黃瓜Q、玉米筍Q	雪菜百頁結 燒雪裡紅、豆皮結、枸杞	香烤南瓜 烤南瓜Q	日式味噌湯 豆腐味噌		6	2	2	2
6/13	五	胚芽飯	百香果烤麩 燒烤麩、彩椒Q、百香果醬	瓜仔素燥 滷冬瓜Q、碎瓜、豆干丁	木須炒瓜 炒佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	炸香菇 炸菇Q	薑絲萵苣 炒萵苣Q	金針湯 乾金針、金針菇Q		6	2	2	2
6/16	一	白飯	香椿豆腐 煮豆腐、紅蘿蔔Q	麻婆哨子 燒豆腐、素肉、毛豆Q	炒高麗菜 炒高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	醬燒海茸 燒海茸、九層塔	滷蘿蔔圈 滷白蘿蔔Q	玉米菇菇湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q		6	2	2	2
6/17	二	薏仁飯	黑胡椒干片 炒豆干片、彩椒Q	墨西哥洋芋 燒番茄Q、洋芋Q	年糕燒白菜 煮白菜Q、年糕、蒜Q	糖醋麵輪 燒麵輪、木耳Q	和風蓮藕 煮蓮藕Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	巧達濃湯 洋芋Q、玉米Q、西芹Q		6	2	2	2
6/18	三	地瓜飯	海苔素排 炸素排	五味豆腐 燒油豆腐	鐵板豆芽菜 炒豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	雙色山藥 燒山藥Q、紫山藥Q	豉香豆皮 炒彩椒Q、角螺、豆豉	百香果QQ QQ、山粉圓、百香果醬		6	2	2	2
6/19	四	沙茶炒飯	烏梅醬花干 燒蘭花干、芝麻	田園彩蔬 炒玉米Q、小黃瓜Q、紅蘿蔔Q	鮮菇敏豆 炒敏豆Q、蒜Q	酸心素肚 炒素肚絲、酸菜	炸芋頭餅 炸芋頭Q、紅蘿蔔Q、芝麻	海帶金菇湯 海帶、金針菇Q		6	2	2	2
6/20	五	白飯	三杯豆干 炒豆干、九層塔	咖哩粉絲煲 燒冬粉、芹Q、紅蘿蔔Q	清炒大黃瓜 炒大黃瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	照燒腐竹 燒腐竹、彩椒Q	辣炒碎脯 炒碎脯	相撲火鍋湯 白蘿蔔Q、蒜Q、茼蒿		6	2	2	2
6/23	一	紅藜飯	大瓜封 蒸大瓜Q、豆腐、三色豆S	香油白干絲 炒白干絲、榨菜、紅蘿蔔Q、木耳Q	西芹素甜條 炒西芹Q、素甜條	紅油筍干 燒筍干	清蒸南瓜 蒸南瓜Q	佛手瓜湯 佛手瓜Q、蒜Q		6	2	2	2
6/24	二	白飯	小瓜素雞片 炒素雞片、小瓜Q	白醬洋芋 燒洋芋Q、紅蘿蔔Q	茄汁麵腸 炒麵腸片、番茄Q	滑菇青江菜 炒青江菜T、金針菇Q	玉米腰果片 炒玉米Q、紅蘿蔔Q、腰果片	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6	2	2	2
6/25	三	糙米飯	秘醬黑豆干 燒黑豆干x1	玉米布丁酥 炸玉米餅S x1	清炒時蔬 炒花椰菜Q、紅蘿蔔Q	皮絲地瓜葉 炒地瓜葉Q、干張豆腐皮	醬燒珍珠瓜 燒珍珠瓜	酸辣湯 筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2
6/26	四	日式炒麵	家常豆腐 燒豆腐、香菇Q	麻婆茄子 燒茄子Q	鮮炒扁蒲 炒扁蒲Q、紅蘿蔔Q	京醬干丁 炒豆干丁、紅蘿蔔Q、毛豆Q	五香海帶 滷海帶	紅豆芋圓湯 紅豆T、芋圓		6	2	2	2
6/27	五	燕麥飯	糖醋素肚 炒素肚、毛豆Q	冬瓜麵筋 煮冬瓜Q、小油泡、水煮花生	椒香豆干 炒豆干、青椒Q、豆豉	客家醬銀耳 炒乾白木耳、木耳Q	枸杞雪裡紅 炒雪裡紅、枸杞	汕頭白菜湯 白菜Q、金針菇Q		6	2	2	2
6/30	一	白飯	炸豆腐丸子 炸豆腐、玉米Q	咖哩小油丁 煮油豆腐、紅蘿蔔Q	雲耳高麗菜 炒高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	泡菜寬冬粉 炒寬冬粉、黃豆芽Q、素泡菜	蜜汁芋頭 燒芋頭Q、芝麻	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q、芹Q		6	2	2	2

＊暑假愉快＊

★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

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

☆回饋豆奶6/0

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蕓萱、張韻瑩

建德