

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	豆	奶	蛋	肉	魚	蝦	蟹	貝	其
6/1	一	紅藜飯	蜜汁蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	麻婆豆腐 燒:豆腐	清炒佛瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	朴菜悶苦瓜 燒:苦瓜Q、朴菜	醋溜雙耳 燒:銀耳、木耳Q	履歷蔬菜 榨菜針菇湯 榨菜、金針菇Q、菇		5	2	2	2	7				
6/2	二	白飯	五味嫩油腐 燒:油豆腐	醬燒冬粉 炒:冬粉、芹Q、紅蘿蔔Q	時蔬脆筍 炒:筍、紅蘿蔔Q、菇	白菜滷 燒:白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	滷葫蘆捲 滷:葫蘆捲	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5	2	2	2	7				
6/3	三	茄汁意麵	照燒蘭花干 燒:蘭花干、菇、芝麻	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	清炒花椰菜 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	雪菜豆干丁 燒:雪裡紅、豆干丁	義式烤南瓜 烤:南瓜Q	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜丁		5	2	2	2	7				
6/4	四	小米飯	茄汁豆包 燒:豆包	白醬洋芋 煮:杏鮑菇Q、玉米Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	絲瓜麵線 炒:絲瓜Q、麵線	沙茶素米血 燒:素米血	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	有機蔬菜 脆筍蔬菜湯 筍、紅蘿蔔Q、菇		5	2	2	2	7				
6/5	五	白飯	彩椒腐竹 炒:腐竹、彩椒Q	糯米椒干片 炒:糯米椒Q、豆干片	蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q、海帶結、茼蒿小卷	醬燒茄子 燒:茄子Q、九層塔	蜜汁地瓜 燒:地瓜丁	有機蔬菜 大黃瓜湯 大瓜Q、紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7				
6/8	一	白飯	腰果黑豆干 滷:黑豆干、腰果	塔香麵腸 燒:麵腸、九層塔	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	白果山藥 燒:山藥Q、白果罐頭	香拌木耳 燒:木耳Q、香菜	履歷蔬菜 白菜鮮蔬湯 白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7				
6/9	二	玉米炒飯	義式凍腐 煮:凍豆腐、番茄Q	香菜拌三絲 炒:木耳Q、紅蘿蔔Q、豆干絲、香菜	紅絲季豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q	牛蒡炸丸子 炸:牛蒡Q、芝麻	醬燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q	有機蔬菜 日式味噌湯 玉米Q、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7				
6/10	三	糙米飯	紅燒豆腐 燒:油豆腐、菇	泡菜部隊鍋 炒:韓式泡菜、大白菜Q、油豆腐片	清炒蒲瓜 燒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	紅燒麵腸 煮:麵腸、紅蘿蔔Q	豆醬燒海根 燒:海帶根	季節蔬菜 紅豆湯 紅豆丁		5	2	2	2	7				
6/11	四	玉米飯	三杯腐竹 炒:腐竹、九層塔	桂圓甜米糕 煮:糯米、龍眼乾	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q、菇	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	辣炒菜脯 炒:菜脯	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7				
6/12	五	白飯	宮保豆皮 炒:豆包	咖哩洋芋 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、芹Q	辣炒哨子 炒:碎干丁、豆薯Q、豆豉	涼拌小瓜 炒:小黃瓜Q	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄Q、芹Q		5	2	2	2	7				
6/15	一	紅藜飯	筍乾油豆腐 滷:油豆腐、筍干	豆干海帶結 滷:豆干、海帶結、玉米Q	樹子苦瓜 悶:苦瓜Q、樹子	鮮炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q	滷豆皮結 滷:豆皮結	履歷蔬菜 養生冬瓜湯 冬瓜Q、菇、枸杞		5	2	2	2	7				
6/16	二	白飯	砂鍋凍豆腐 煮:凍豆腐、高麗菜Q、木耳Q	布丁酥x1 炸:玉米餅S	番茄打拋 炒:番茄Q、豆干、玉米Q、九層塔	總匯絲瓜 炒:絲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	烘烤腰果 烤:腰果	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q		5	2	2	2	7				
6/17	三	蔬菜炒麵	五香豆腸 滷:豆腸	菇菇鮮筍 炒:筍Q、菇	白菜滷 燒:白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	塔香茄子 燒:茄子Q、九層塔	芝麻蜜芋 蒸:芋頭Q、芝麻	有機蔬菜 仙草地瓜圓 仙草汁、花豆、地瓜圓		5	2	2	2	7				
6/18	四	白飯	醬燒豆腐 燒:豆腐、菇	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q、彩椒Q	清炒大瓜 燒:大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	毛豆麵腸 燒:麵腸、毛豆Q	時蔬寬粉 炒:寬冬粉、菇、高麗菜Q	有機蔬菜 金針湯 乾金針、金針菇Q		5	2	2	2	7				
6/19	五	6/19端午節放假一天																
6/22	一	白飯	炸物雙拼 炸:地瓜Q、百頁豆腐	香油拌海絲 炒:海帶、菇、紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q、小瓜Q、木耳Q、豆皮	五味醬淋秋葵 煮:秋葵Q	黑胡椒玉米 炒:玉米Q、毛豆Q	履歷蔬菜 酸菜菇菇湯 酸菜、杏鮑菇Q		5	2	2	2	7				
6/23	二	台式炒麵	栗子燒花干 燒:蘭花干、栗子	茄汁燴山藥 燒:山藥Q、番茄Q	豆豆炒甜不辣 炒:素甜不辣、長豆Q	蠔油地瓜葉 煮:地瓜葉Q	彩椒腰果 炒:彩椒Q、腰果片	有機蔬菜 三絲湯 金針菇Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	豆奶	5	2	2	2	7				
6/24	三	紫米飯	紅燒素肚 燒:素肚、酸菜	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	芝麻季豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q、美白菇Q、芝麻	雪菜茼蒿 燒:茼蒿、雪裡紅	滷大根圈x1 滷:白蘿蔔Q	季節蔬菜 綠豆粉圓 綠豆粉圓		5	2	2	2	7				
6/25	四	麥片飯	大瓜封x1 蒸:大瓜Q、豆腐、玉米Q	義式洋芋 煮:馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、素肉丁	雙色花椰 炒:花椰菜Q	醬爆雙菇 炒:杏鮑菇Q、菇、芝麻	醋拌海帶芽 炒:海帶芽、紅蘿蔔Q、香菜	有機蔬菜 鮮菇筍片湯 筍、菇		5	2	2	2	7				
6/26	五	白飯	海苔椒鹽豆腐 炸:油豆腐	鮮菇桂竹 燒:菇、桂竹筍Q	佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	沙茶素米血 燒:素米血	和風毛豆 炒:紅蘿蔔Q、毛豆Q	有機蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、金針菇Q、薑		5	2	2	2	7				
6/29	一	小米飯	塔香豆腸 炒:豆腸、九層塔	醬燒豆腐 燒:豆腐、菇	菇菇玉米筍 炒:紅蘿蔔Q、菇、玉米筍Q	香拌木耳 燒:木耳Q、香菜、菇	芝麻敏豆 煮:敏豆Q、芝麻	履歷蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、菇		5	2	2	2	7				
6/30	二	白飯	醬燒豆皮 燒:豆包	清炒絲瓜 炒:絲瓜Q、紅蘿蔔Q	彩椒鴻喜 炒:鴻喜菇Q、彩椒Q、美白菇Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	有機蔬菜 蒲瓜湯 蒲瓜Q、菇		5	2	2	2	7				

★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「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:6/23(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

建德