

日期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆	肉	魚	油	鹽
10/6	白飯	家常豆腐 煎：豆腐、木耳Q、彩椒Q	枸杞冬瓜 煮：冬瓜Q、枸杞、薑絲	番茄花椰菜 炒：花椰菜S、番茄Q	和風秋葵 燒：秋葵Q、白芝麻	茄汁山藥 燒：番茄Q、山藥Q、白果	有機蔬菜菇菇湯 秀珍菇Q、高麗菜Q、紅蘿蔔Q	5.4	2.3	2.2	2.2	2.2	7.0	5
10/7	雜糧飯	藥膳素羊肉 煮：高麗菜Q、素羊肉、中藥包、枸杞	西芹茼蒿 炒：西芹Q、茼蒿	焗香杏菇 燒：杏鮑菇Q、敏豆T	咖哩南瓜 燒：南瓜Q、馬鈴薯Q、毛豆S	牛蒡絲餅 炸：牛蒡Q、黑白芝麻	有機味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5.2	3.4	2.2	2.2	2.2	7.0	3
10/8-10/10 國慶連假三日														
10/11	小米飯	海苔素排 炸：海苔素排	肉燥豆干 滷：豆干丁、素肉	蔬菜粉絲 燒：冬粉、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	黑椒燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	醬燒苦瓜 燒：苦瓜Q	有機薑絲昆布湯 海帶、薑絲	6.2	6.8	2.2	2.2	2.2	8.6	0
10/13	白飯	蜜汁烤麩 燒：烤麩、彩椒Q、白芝麻	干片炒青龍 炒：豆干片、糯米椒Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、薑	椒鹽炸雙菇 炸：香菇Q、杏鮑菇Q	沙茶紫米糕 炒：紫米糕	有機玉米湯 玉米Q、杏鮑菇Q	6.2	6.8	2.2	2.2	2.9	8.5	8
10/14	糙米飯	三杯素雞 炒：素雞片、小瓜Q、九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q、海帶結	杏菇皮絲 炒：杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q、皮絲	甜蒸南瓜 蒸：南瓜Q	脆炒雙耳 炒：乾白木耳、木耳Q	有機酸辣湯 豆腐、筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	6.2	5.8	2.2	2.2	2.7	8.4	7
10/17	紫米飯	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果、白芝麻	玉米甜椒 炒：玉米Q、甜椒Q	打拋肉醬 燒：番茄Q、九層塔、素肉	五香滷海帶 滷：海帶	豆酥菜豆 炒：菜豆Q、豆酥	履歷冬瓜小薏仁湯 冬瓜、小薏仁	6.2	8.8	2.1	2.2	2.2	8.5	4
10/18	台式炒麵	酸心麵腸 炒：麵腸、酸菜心、薑絲	紅燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、三色豆S	泡菜年糕 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q、泡菜、年糕	爆汁四分干 燒：四分干	蜜心地瓜 燒：地瓜Q、黑芝麻	有機日式和風湯 豆薯Q、海帶芽、味噌	6.2	5.8	2.2	2.2	2.4	8.5	1
10/20	燕麥飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	芝麻敏豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、白芝麻	南瓜豆腐煲 燒：豆腐、南瓜Q	清炒筍干 燒：筍干	雪菜腐竹 燒：雪裡紅、腐竹	有機酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑菇Q	6.2	5.8	2.2	2.2	2.7	8.4	7
10/21	白飯	炸豆腐丸子 炸：豆腐、玉米Q、紅蘿蔔Q	小瓜紅片 炒：小瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	豆瓣筍茸 炒：筍Q、木耳Q	秋葵彩丁 炒：秋葵Q、豆干丁、彩椒Q	醃豆美白菇 炒：醃豆Q、美白菇Q	有機香菇燉湯 香菇Q、白蘿蔔Q	6.2	5.8	2.2	2.2	2.9	8.5	6
10/24	白飯	蘑菇醬豆包 燒：豆包	番茄豆腐 燒：番茄Q、豆腐	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q、素肉	遊龍鍋貼 炸：素鍋貼	枸杞雪裡紅 炒：雪裡紅、枸杞	履歷關東煮湯 高麗菜Q、玉米Q	6.2	5.8	2.2	2.2	2.9	8.5	1
10/25	十穀米飯	紅燒麵輪 滷：麵輪、香菇Q	醋溜涼拌絲 炒：干絲、紅蘿蔔Q	佛手瓜滑豆皮 炒：佛手瓜Q、木耳Q、豆皮	義式白醬 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	梅干苦瓜 燒：苦瓜Q、梅干菜	有機紫菜金菇湯 紫菜、金針菇Q	6.2	6.9	2.2	2.2	2.6	8.5	4
10/27	白飯	涼拌素雞片 炒：素雞片、小瓜Q、香菜	麻油養生菇 煮：香菇Q、鴻喜菇Q、白蘿蔔Q、枸杞	泰式寬粉 燒：寬冬粉、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	炸醬干丁 炒：豆干丁、乾香菇	炸蔬菜餅 炸：高麗菜Q、黑白芝麻	有機大滷湯 油片絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q	6.2	6.8	2.2	2.2	2.9	8.4	9
10/28	紅藜麥飯	糖醋油豆腐 燒：油豆腐、紅蘿蔔Q、毛豆S	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、木耳Q、麵筋	薑爆龍鬚菜 炒：龍鬚菜Q、薑絲	大瓜封 蒸：大瓜Q、豆腐	玉筍什錦菇 炒：玉米筍Q、杏鮑菇Q、美白菇Q	有機南瓜濃湯 南瓜Q、玉米Q、馬鈴薯Q	6.2	7.8	2.2	2.2	2.3	8.6	7
10/31	白飯	白玉燒豆腸 燒：豆腐、白蘿蔔Q	大瓜珍菇 燒：大瓜Q、秀珍菇Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	韓式黃豆芽 炒：黃豆芽Q、海帶芽、白芝麻	彩蔬長豆 炒：長豆Q、彩椒Q	樹子青椒 炒：青椒Q、樹子	履歷榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、紅蘿蔔Q、香菇Q	6.2	6.8	2.2	2.2	2.8	8.5	6
11/01	義式螺旋麵	三杯杏菇腐 燒：杏鮑菇Q、油豆腐	豆豉苦瓜 燒：豆豉、苦瓜	薑絲龍鬚菜 炒：薑絲、龍鬚菜	栗子小油泡 燒：栗子、小油泡	清甜高麗 炒：高麗菜Q	有機貴族濃湯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	6.2	6.9	2.2	2.2	2.6	8.5	4
11/03	白飯	塔香麵腸 煮：麵腸、九層塔	白醬燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆T	芝麻木耳 燒：木耳Q、白芝麻	椒鹽季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、豆豉	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q、豆皮	有機綠豆地瓜圓湯 綠豆、地瓜圓	6.2	6.8	2.2	2.2	2.7	8.4	9
11/04	紫米飯	蜜汁素肚 燒：素肚、香菇	小瓜天婦羅 小瓜Q、素天婦羅	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	海帶干絲 炒：白豆干絲、海帶絲、芹菜Q	肉燥干丁 燒：素絞肉S、豆干丁、紅蘿蔔Q	有機味噌湯 甘藍Q、味噌	6.2	7.8	2.2	2.2	2.9	8.6	7
11/07	白飯	脆皮炸豆腐 炸：豆腐	玉米四喜 燒：玉米Q、毛豆S、紅蘿蔔Q	瓜子素肉燥 燒：碎瓜、白蘿蔔Q、素肉	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉Q	蠔油蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	履歷涼薯鮮菇湯 豆薯Q、鴻喜菇S	6.2	6.8	2.2	2.2	2.8	8.5	6
11/08	五穀飯	紅燒板豆腐 燒：板豆腐	芹香海帶絲 燒：芹菜Q、海帶、紅蘿蔔Q	南瓜絲餅 炸：南瓜Q、麵粉、黑白芝麻	紅醬關東煮 燒：紅白蘿蔔Q、茼蒿	麻香甘藍 炒：高麗菜Q、木耳Q、薑絲	有機玉米海帶湯 玉米S、海帶、紅蘿蔔Q	6.2	6.9	2.2	2.2	2.6	8.5	4
11/10	薏仁飯	彩蔬海苔素排 燒：海苔素排、彩椒Q	香菇萵苣 炒：萵苣Q、香菇Q	蜜汁芋頭 燒：芋頭Q	花生麵筋 燒：花生、麵筋	脆炒扁蒲 炒：扁蒲Q	有機白玉鮮菇湯 白蘿蔔Q、鴻喜菇S	6.2	6.8	2.2	2.2	2.7	8.4	9

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：沈凱瑄、葉亭好、張韻登 11/8(二)供應豆奶

