



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	二	麥片飯	五香豆干x2 五香豆干x2-滷	四喜烤麩 烤麩毛豆腰歷筍筍紅蘿蔔腰歷-煮	銀芽三絲 豆芽菜海帶絲干絲-炒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	5.7	2.4	2.2	3	769	
2	三	炒飯	醬燒豆包 豆包-燒	枸杞山藥 山藥Q-煮	韓式部隊鍋 大白菜Q金針菇Q豆管-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	油燜筍 筍T-煮	季節青菜 黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.8	2.3	2.2	3	769	
3	四	胚芽米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔腰歷-煮	素瓜仔肉 素絞肉花瓜T-煮	蘿蔔什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷素羹-煮	塔香海茸 海茸紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜 金針湯 金針T鮮菇Q木耳Q	5.5	2.2	2.4	3	745	
4	五	小米飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	醬燉馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-燉	蔬菜排 蔬菜排-煎	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔腰歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜 黃瓜湯 黃瓜Q素香筍頭	5.8	2.3	2.2	3	769	
7	一	糙米飯	燒三角油腐 三角油豆腐-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔腰歷-煮	產銷腰歷 蓮藕Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	7	2.3	2	3.1	852	
8	二	藜麥飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	滷雙結 白干結海帶結-滷	三杯紫茄 茄子Q-煮	筍香干丁 筍T干丁-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔腰歷	6.5	2.4	2.3	3.1	832	
9	三	香Q白飯	沙茶豆干 豆干-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	薑味木耳 木耳Q-炒	髮菜時蔬 大白菜Q紅蘿蔔腰歷髮菜-煮	油菜腐皮絲 油米腰歷腐皮Q筍T紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜 紅豆紫米湯 紅豆腰歷紫米	7	2.3	2.2	3.2	862	
10	四	國慶日												
11	五	麥片飯	什錦蘭花干 蘭花干紅蘿蔔腰歷木耳Q-滷	椰漿咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	玉米炒蛋 紅蘿蔔腰歷玉米粒Q雞蛋Q-炒	素棒腿 素棒腿-	有機蔬菜 和風時蔬湯 高麗菜Q昆布捲鮮菇Q	6.8	2.4	2	3.2	850	
14	一	五穀米飯	滷香世家 黑豆干素肚酸菜T-滷	麻香什蔬 高麗菜Q金針菇Q豆管-煮	海苔燒 海苔燒-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-煮	翠炒敏豆 敏豆腰歷紅蘿蔔腰歷鮮菇Q煮	產銷腰歷 刺瓜湯 黃瓜Q	6.5	2.4	2.2	3	825	
15	二	小米飯	塔香油腐 油腐-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔腰歷-煮	蜜燒雙薯 地瓜腰歷芋頭Q-燒	牛蒡排 牛蒡排-煎	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q干絲木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜 芙蓉玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	7	2.3	2.3	3.1	860	
16	三	油飯	豆皮蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	醬燒烤麩 麩紅蘿蔔腰歷毛豆腰歷鮮菇Q	時蔬山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q玉米筍Q-炒	什炒筍片 筍T紅蘿蔔腰歷木耳Q-煮	薑絲海根 海帶根紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜 綠豆湯 綠豆	6.8	2.2	2.3	3.2	843	
17	四	胚芽米飯	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔腰歷木耳Q玉米粒Q-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆腰歷-煮	蠔油五香豆干 五香豆干x2-煮	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜Q	6.8	2.4	2.2	3	846	
18	五	香Q白飯	茄汁豆包 豆包-煮	菇菇什錦 香菇Q鮑魚菇Q金針菇Q-炒	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	炒空心菜 空心菜腰歷-炒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽	6.8	2.3	2.2	3.1	843	
21	一	燕麥飯	紫茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	雪白菇油菜 油菜腰歷雪白菇Q-炒	紅燒豆干 豆干紅蘿蔔腰歷-燒	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷毛豆腰歷腰果-炒	什炒黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮	產銷腰歷 蔬菜菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.7	2.3	2.3	3	764	
22	二	麥片飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	芹香腐皮絲 芹菜Q腐皮絲木耳Q筍筍紅蘿蔔腰歷-炒	咖哩什錦 馬鈴薯Q百頁豆腐紅蘿蔔腰歷-煮	碎脯干丁 干丁碎脯-炒	薑炒木耳 木耳Q-炒	有機蔬菜 日式海芽湯 海帶芽	5.7	2.4	2.2	3	769	
23	三	五穀米飯	大溪黑豆干 黑豆干-滷	可樂餅 可樂餅S-炸	鮮菇時瓜 蒲瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔腰歷-煮	青椒彩絲 青椒Q干絲木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	季節青菜 銀耳甜湯 白木耳	5.7	2.3	2.2	3.2	771	
24	四	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-燒	白菜凍豆腐 大白菜Q凍豆腐金針菇Q-煮	什滷海結 蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔腰歷-滷	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-	有機蔬菜 薑絲金針湯 金針T木耳Q	5.8	2.3	2.3	3	771	
25	五	小米飯	瓜仔豆干 豆干花瓜T-煮	茄汁腐竹 腐竹蕃茄Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉木耳Q紅蘿蔔腰歷高麗菜Q-炒	翠炒花椰菜 青花菜S紅蘿蔔腰歷-炒	時蔬蓮藕 蓮藕Q毛豆腰歷玉米筍Q紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q豆管	5.7	2.2	2.2	3	754	
26	六	運動會香Q白飯	紅燒豆包 豆包-燒	鮮菇高麗菜 高麗菜Q鮮菇Q-炒	豆瓣豆腐 豆腐素絞肉-煮	炒時蔬 海帶絲干絲芹菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	田園彩丁 玉米粒Q毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜 時瓜湯 青木瓜	5.7	2.2	2.2	3	754	
28	一	糙米飯	醬燒油腐 油豆腐-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	香滷麵筋 油泡雪蓮子-滷	彩椒茼蒿 甜椒Q茼蒿-炒	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q栗子-煮	產銷腰歷 冬瓜湯 冬瓜Q素香筍頭	5.8	2.2	2.2	3	761	
29	二	香Q白飯	彩繪豆包丁 豆包丁玉米粒Q毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-煮	蠔油拌豆雞 素雞片-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	芝麻芋薯 地瓜腰歷芋頭Q-燒	塔香炒腰花 素腰花-炒	有機蔬菜 海帶湯 海帶結	5.8	2.3	2	3	764	
30	三	燕麥飯	沙茶五香豆干 五香豆干x2-煮	麻香豆薯 豆薯Q鮮菇Q-煮	蔬炒甜不辣 甜不辣芹菜Q-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔腰歷-滷	什錦高麗 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮	季節青菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.4	2.1	3	767	
31	四	胚芽米飯	炸蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	山藥四彩 玉米粒Q紫山藥Q毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-煮	炒時蔬 空心菜腰歷-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q	香椿豆干 豆干-煮	有機蔬菜 佛手瓜湯 佛手瓜Q鮮菇Q	5.6	2.3	2.3	3.2	766	
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。														
★三章1Q豆奶日：10 / 28（一）。														
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣														