

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬 菜	湯 品	附 餐	全日營養	熱量
12/2	一	白米飯	紅燒豆腐 煮:豆腐	素燥干丁 滷:豆干丁、豆薯Q、香菇Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q、鴻喜菇Q、枸杞	白醬洋芋 煮:洋芋Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆T	豆豉彩椒 炒:彩椒Q、豆豉	履歷蔬菜	蔬菜味噌湯 味噌、高麗菜Q、菇Q、紅蘿蔔Q		622.28	46.9
12/3	二	五穀飯	味噌醬燒豆腸 煮:豆腸、毛豆Q	西芹茼蒿 煮:茼蒿、西芹Q	紅絲花椰菜 炒:青花菜S、紅蘿蔔	清炒大頭菜 炒:結頭菜Q、紅蘿蔔Q	蜜汁地瓜 燒:地瓜T、芝麻	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		622.28	46.9
12/4	三	香菇油飯	豆腐蔬菜丸子 炸:豆腐、菇Q、紅蘿蔔Q	綜合滷味 滷:白蘿蔔Q、海帶結、腐竹	原味蒸蛋 爭:蛋Q	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q、樹子	辣炒菜脯 炒:碎脯、辣椒片	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆		622.28	46.9
12/5	四	蕎麥飯	年糕豆腐鍋 煮:豆腐、白菜Q、年糕	雜菜冬粉 炒:冬粉、紅蘿蔔Q、木耳Q、白芝麻	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q、豆腐乳、芹Q	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q、素雞	和風秋葵 煮:秋葵Q	有機蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇Q		622.28	46.9
12/6	五	糙米飯	三杯麵腸 炒:麵腸、九層塔	田園炒蛋 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆仁S、蛋Q	木耳高麗菜 炒:高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	莎莎醬腰花 炒:茼蒿腰花、番茄Q、香菜	油揚青江菜 炒:青江菜T、豆皮	有機蔬菜	芹菜薺菇湯 香菇Q、筍、芹菜Q		622.28	46.9
12/9	一	小米飯	醬燒蘭花干 燒:蘭花干	栗子南瓜燒 煮:南瓜Q、栗子	蛋酥芽菜 炒:綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	乾鍋素肚 燒:素肚、香菜	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔Q、芹菜Q		622.28	46.9
12/10	二	紅藜飯	香滷豆包 滷:豆包	番茄燉洋芋 炒:番茄Q、洋芋Q	芹香海根 滷:海帶根、芹菜Q	蠔油金針菇 炒:金針菇Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	雲耳扁蒲 炒:蒲瓜Q、木耳Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆腐		622.28	46.9
12/11	三	五行拌麵	蜜燒黑豆乾 燒:黑豆干、白芝麻	海山蘿蔔糕 蒸:素蘿蔔糕	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	枸杞地瓜葉 炒:地瓜葉T、枸杞	玉米腰果 炒:玉米Q、腰果片	季節蔬菜	祛寒地瓜湯 地瓜T、黑糖、薑		622.28	46.9
12/12	四	麥片飯	四角大油腐 滷:油豆腐	白果淮山 燒:山藥Q、白果	木鬚炒蛋 炒:木耳Q、紅蘿蔔Q、香菇Q、筍、蛋Q	醬燒皇帝豆 燒:皇帝豆Q、茼蒿	干炒糯米椒 炒:豆干、糯米椒Q	有機蔬菜	腰果養生湯 鴻喜菇Q、紅薑、腰果、牛蒡Q		622.28	46.9
12/13	五	白米飯	五更豆腐旺 煮:豆腐、酸菜、木耳Q	香菇燉白菜 煮:大白菜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	敏豆鮮菇 炒:敏豆T、鴻喜菇Q	素肉燥 滷:梅乾菜、麵筋、乾香菇	紫米糕 炒:紫米糕、香菜	有機蔬菜	海結蔬菜湯 海帶結、高麗菜Q		622.28	46.9
12/16	一	薏仁飯	四喜烤麩 煮:烤麩、乾香菇、毛豆Q、筍	客家小炒 炒:豆干、茼蒿、芹Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	麻油菇菇燒 燒:杏鮑菇Q、紅薑	大瓜封 蒸:大黃瓜Q、豆腐、三色豆S	履歷蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q		622.28	46.9
12/17	二	蕎麥飯	塔香豆腸 燒:豆腸、九層塔	玉米蒸蛋 蒸:蛋Q、紅蘿蔔Q、玉米Q	小瓜玉筍 炒:小黃瓜Q、玉米筍Q	醬香茄子 炒:茄子Q、芹Q	佃煮南瓜 煮:南瓜Q	有機蔬菜	金針湯 金針花、金針菇Q、紅蘿蔔Q		622.28	46.9
12/18	三	香椿炒飯	蔬菜豆皮捲 蒸:蔬菜豆皮捲	海帶三絲 滷:海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	素心鍋貼 炸:素鍋貼	白果香菇燒 燒:菇Q、白果、麵筋	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	季節蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆T、湯圓		622.28	46.9
12/19	四	白米飯	古早味滷豆包 滷:豆包	家常炒冬粉 炒:冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q	清炒筍片 炒:筍片、香菇Q	清炒大黃瓜 煮:黃瓜Q、木耳Q、菇Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q、芝麻	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、海帶芽、豆腐		622.28	46.9
12/20	五	燕麥飯	糖醋油豆腐 燒:油豆腐、芝麻	關東煮 煮:白蘿蔔Q、玉米粒Q、香菇Q	蛋酥白菜滷 炸、煮:大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、蛋	毛豆小油泡 煮:毛豆Q、小油泡	西芹燴彩蔬 炒:西芹Q、彩椒Q	有機蔬菜	客家米苔目 乾香菇、芹菜Q、米苔目		622.28	46.9
12/23	一	玉米飯	香菇麵腸圈 煮:麵腸、香菇Q	麻婆豆腐 煮:豆腐、杏鮑菇Q	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q、海帶芽、紅甜椒Q	清炒蓮藕片 煮:蓮藕Q、木耳Q	腰果彩椒 炒:彩椒Q、腰果片	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q、西芹、美白菇Q		622.28	46.9
12/24	二	胚芽飯	回鍋干片 煮:豆干片、高麗菜Q	酥炸地瓜 炸:地瓜Q	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q、乾香菇、枸杞	炒菠菜 炒:菠菜T	薑絲木耳 炒:木耳Q	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q		622.28	46.9
12/25	三	蕈菇螺旋麵	和風醬燒豆腐 燒:豆腐	椒香杏鮑菇 煮:杏鮑菇Q、玉米筍Q、黑胡椒	雙色花椰菜 炒:青花菜S、白花菜S、紅蘿蔔Q	義式夏南瓜 炒:南瓜Q、彩椒Q	爆漿芋泥包 蒸:芋泥包S	季節蔬菜	特調熱果飲 百香果醬、濃縮柳橙汁、山粉圓		622.28	46.9
12/26	四	薏仁飯	泰式腐竹 煮:腐竹、紅蘿蔔Q	玉米炒蛋 炒:玉米Q、蛋Q	清炒結頭菜 炒:結頭菜Q、木耳Q	脆炒甜豆 燒:甜豆Q、美白菇Q	白玉滷 滷:白蘿蔔Q、香菜	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇Q、筍片		622.28	46.9
12/27	五	白米飯	青醬豆腐 煮:豆腐、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	塔香海茸 滷:海帶芽、九層塔	魚香四季豆 炒:敏豆Q、彩椒Q	涼薯炒蛋 炒:豆薯Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	醬燒百頁 燒:百頁豆腐	有機蔬菜	暖胃山藥湯 山藥Q、馬鈴薯Q、菇Q、當歸		622.28	46.9
12/30	一	紫米飯	蜜汁燒豆包 燒:豆包、芝麻	豆醬小油丁 滷:油豆腐、客家醬	塔香茄子 炒:茄子Q、九層塔	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	枸杞雪裡紅 炒:枸杞、雪裡紅	履歷蔬菜	紅棗蘿蔔湯 白蘿蔔Q、杏鮑菇Q、紅薑	豆奶	622.28	46.9
12/31	二	糙米飯	黑胡椒嫩豆腐 燒:豆腐、黑胡椒	高麗粉絲煲 炒:冬粉、紅蘿蔔Q、麵筋碎、高麗菜Q	豆鼓鴻喜菇 煮:鴻喜菇Q、芹Q、豆鼓	芝麻牛蒡絲 炒:牛蒡絲、芝麻	海帶切片 滷:海帶	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、菇Q		622.28	46.9

★ 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、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：12/30(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

素會稽