



日期	星期	主食	今日主菜			美味副菜	李師 教菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量
2	一	糙米飯	滷嫩油腐 嫩油腐-滷	什炒小瓜 小黃瓜Q素雞-炒	茄汁什錦 烤魷馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-焗	什繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆臘腸-煮	產銷 履歷	黃瓜湯 黃瓜Q	7	2.3	2.4	3	858
3	二	小米飯	豆瓣豆腐 豆腐-燒	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	客家燜筍 筍T-滷	木耳時瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.2	3.2	834
4	三	麥片飯	沙茶雙味 豆干素肚-煮	糖蜜地瓜 地瓜臘腸-煮	白菜滷 大白菜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-煮	香酥豆皮捲 豆皮蔬菜捲-炸	季節 青菜	銀耳甜湯 白木耳	7	2.4	2	3.3	869
5	四	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-煮	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	洋芋炒蛋 雞蛋Q馬鈴薯Q-炒	鍋燒海結 海帶結紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.8	2.3	2.1	3	836
6	五	胚芽米飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	炒牛蒡 牛蒡Q鰵木耳Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	和風豆腐湯 豆腐	6.5	2.5	2.3	3	835
9	一	燕麥飯	糖醋豆包 豆包-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	鮮燴黃瓜 黃瓜Q木耳Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片素肉絲紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.6	2.3	2.4	3	830
10	二	糙米飯	醬燒烤魷 烤魷毛豆臘腸紅蘿蔔Q鰵-燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	薑味南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	醋溜木耳 木耳Q-炒	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香結頭	6.7	2.4	2.1	3	837
11	三	胚芽米飯	三角油腐 油豆腐-煮	塔香雙味 豆薯Q皮絲-煮	炒什菇 香菇Q秀珍菇Q金針菇Q-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	季節 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.3	2.3	3.3	834
12	四	五穀米飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	砂鍋白菜 大白菜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-煮	大溪黑豆干 黑豆干-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	日式海芽湯 海帶芽	6.5	2.4	2.4	3.2	839
13	五	香Q白飯	什錦蘭花干 蘭花干海帶結紅蘿蔔Q-煮	關東煮 蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米粒Q鰵-煮	菇炒油菜 油菜臘腸鮮魷Q-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機 蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.2	3	825
16	一	麥片飯	蔬菜排 蔬菜排-煎	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q腐皮絲芹菜Q-炒	時蔬冬粉 冬粉紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮	山藥玉米 紫山藥Q毛豆臘腸玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷	冬瓜湯 冬瓜Q	7	2.4	2	3	855
17	二	小米飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.7	2.3	2.2	3	832
18	三	燕麥飯	香滷豆包 豆包-滷	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	筍片什錦 筍T木耳Q紅蘿蔔Q麵腸-煮	日式大根燒 蘿蔔Q昆布捲香菇Q紅蘿蔔Q-煮	季節 青菜	紅豆湯圓 紅豆臘腸湯圓	6.8	2.3	2	3.2	843
19	四	胚芽米飯	蜜汁黑干 黑豆干-燒	糖醋藕片 蓮藕Q甜椒Q-煮	可樂餅 可樂餅T-炸	海帶彩絲 海帶絲干絲芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	金針湯 金針T木耳Q素肉絲	6.5	2.4	2.2	3	825
20	五	香Q白飯	金瓜豆腐煲 豆腐南瓜Q毛豆臘腸紅蘿蔔Q-煮	燒結頭菜 結頭菜Q皮絲-燒	五香豆干x2 五香豆干-煮	鮮菇時蔬 高麗菜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q素香結頭	6.5	2.5	2.4	3	838
23	一	香Q白飯	豆皮蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	油燜筍茸 筍茸T-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆臘腸紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.5	2.4	2.4	3	830
24	二	糙米飯	素雞腿 素雞腿-燒	蔬菜腐竹 油菜臘腸腐竹-炒	塔香豆腸 豆腸-燒	金黃炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.4	2.2	3	839
25	三	麥片飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆臘腸紅蘿蔔Q鰵-煮	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-焗	青椒干片 青椒Q干片-炒	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	季節 青菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6.5	2.5	2.4	3.2	847
26	四	小米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	什炒山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	牛蒡三絲 牛蒡Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	蘿蔔蘭花干 蘿蔔Q紅蘿蔔Q蘭花干-煮	有機 蔬菜	鮮菇刺瓜湯 黃瓜Q鮮魷Q	6.7	2.4	2.2	3	839
27	五	胚芽米飯	沙茶素雞 素雞-炒	滷雙結 海帶結白干結-滷	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-炒	菇炒佛手 佛手瓜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2.4	3	852
30	一	五穀米飯	鮑菇烤魷 烤魷鮑魚菇Q紅蘿蔔Q鰵-煮	炸醬干丁 干丁毛豆臘腸紅蘿蔔Q-煮	玉筍敏豆 敏豆臘腸玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	黃金甘藷條 地瓜臘腸-炸	產銷 履歷	豆薯湯 豆薯Q素香結頭	6.7	2.4	2	3.2	843
31	二	燕麥飯	糖醋素獅子頭 素獅子頭甜椒Q-煮	翠炒花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	蔬菜凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	筍滷什錦 海帶結筍T紅蘿蔔Q-滷	有機 蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.2	3	825

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：12/30(一)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣