

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全餐	豆奶	蛋	油	糖
5/1	四	薏仁飯	塔香炸豆腐 炸豆腐九層塔	咖哩洋芋 煮馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	脆芹小炒 炒:豆干片,芹Q,紅蘿蔔Q	香油地瓜葉 炒:地瓜葉Q	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜 番茄時蔬湯 番茄Q,高麗菜Q	6	2	2	2	8	4
5/2	五	紫米飯	風味壽喜燒 煮凍豆腐,白菜Q,芝麻	炒寬冬粉 炒:寬冬粉,小瓜Q,木耳Q	香菇刺瓜 燒:刺瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	香Q滷蛋 滷:蛋Q	番茄燴花椰 炒:花椰菜Q,番茄Q	有機蔬菜 金針花湯 乾金針,木耳Q	6	2	2	2	8	4
5/5	一	紅藜飯	蘑菇醬方干 燒:四分干,洋芋Q,杏鮑菇Q	蜜汁甜不辣 炒:素甜條,木耳Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	白果山藥 炒:白山藥Q,紫山藥Q,白果	雪菜豆皮結 燒:豆皮結,雪裡紅	履歷蔬菜 元氣冬瓜湯 冬瓜Q,菇Q	6	2	2	2	8	3
5/6	二	白飯	泡菜油豆腐 煮:油豆腐,素泡菜	皮絲佛手瓜 燒:佛手瓜Q,油片絲	塔香滷海帶 滷:海帶,蒟蒻	炸蔬菜餅 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q	腰果玉米 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,腰果片	有機蔬菜 醬豆腐湯 豆腐,金針菇Q,香菇Q	6	2	2	2	8	4
5/7	三	田園炒飯	鹽焗豆包 烤:豆包	韓風麻藥蛋 滷:蛋Q,芝麻	彩椒條豆 炒:條豆Q,椒Q	黃豆醬雙耳 燒:木耳Q,白木耳	蜜汁芋頭 燒:芋頭Q,芝麻	季節蔬菜 薏仁冬瓜露 小薏仁,冬瓜糖	6	2	2	2	8	6
5/8	四	糙米飯	炸香菇素丸 炸:豆腐,芹Q,乾香菇	川香素醬 燒:豆腐Q,碎干丁	木須小瓜 炒:小瓜Q,木耳Q	枝豆鮮腐竹 炒:腐竹,紅蘿蔔Q,毛豆Q	香菇萬苜 炒:萬苜Q,香菇Q	有機蔬菜 關東煮湯 白蘿蔔Q,海帶,玉米Q	6	2	2	2	8	4
5/9	五	黑芝麻飯	梅香蘭花干 燒:蘭花干,芝麻	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q,樹子	竹筍炒紅絲 炒:筍,紅蘿蔔Q	九層塔蛋 炒:蛋Q,九層塔	椒香豆皮 炒:豆皮,椒Q	有機蔬菜 南瓜巧達湯 南瓜Q,玉米Q,芹Q	6	2	2	2	8	4
5/12	一	地瓜飯	沙嗲豆腸 燒:豆腐,馬鈴薯Q,毛豆Q	香菇茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q	鐵板豆芽菜 炒:豆,芽菜Q,紅蘿蔔Q	地瓜薯條 炸:地瓜條Q	彩椒玉米筍 炒:椒Q,玉米筍Q	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	4
5/13	二	麥片飯	砂鍋豆腐 燒:豆腐,白菜Q,木耳Q	黑胡椒干丁 炒:豆干丁,玉米Q,腰果片	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q	鮮菇青江菜 炒:青江菜T,香菇Q	滷蘿蔔圈 滷:白蘿蔔Q	有機蔬菜 台式火鍋湯 高麗菜Q,香菇Q,豆皮	6	2	2	2	8	4
5/14	三	紅醬筆管麵	義式豆包 燒:豆包	芋泥包 蒸:芋泥包S	彩椒花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	薑汁麵輪 燒:麵輪,菇Q,木耳Q	涼薯雙絲 炒:豆,薯Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 紅豆湯 紅豆T	6	2	2	2	8	5
5/15	四	五穀飯	虎皮蛋 炸:蛋Q	番茄金針 炒:番茄Q,金針菇Q,木耳Q	芹香豆干絲 炒:豆干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	杏菇炒椰瓜 炒:椰瓜Q,杏鮑菇Q	枸杞南瓜 蒸:南瓜Q,枸杞	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q	6	2	2	2	8	4
5/16	五	白飯	海苔炸豆腐 炸:豆腐	家常冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q	五香滷味 滷:白蘿蔔Q,海帶,酸菜	糖醋烤麩 燒:烤麩,椒Q	銀絲炒豆 炒:臘豆Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 鮮菇竹筍湯 筍,菇Q	6	2	2	2	8	5
5/19	一	小米飯	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果片	椰漿咖哩 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	白菜滷 燒:白菜Q,木耳Q,乾香菇	玉米奶酥 炸:玉米餅S	紅油苦瓜 燒:苦瓜Q	履歷蔬菜 日式味噌湯 豆腐,味噌	6	2	2	2	8	3
5/20	二	燕麥飯	蜜汁腐竹 燒:腐竹,地瓜T,芝麻	金瓜玉米 煮:南瓜Q,玉米Q	鮮菇高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	香Q滷蛋 滷:蛋Q	塔香海茸 燒:海茸,紅蘿蔔Q,九層塔	有機蔬菜 三絲湯 筍,木耳Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	3
5/21	三	素齋炒飯	雲菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	紅醬素蝦仁 燒:筍,小瓜Q	福菜筍茸 燒:筍,茸,芥菜	宮保豆干 炒:豆干片,椒Q,油花生	芝麻牛蒡 蒸:芝麻牛蒡絲	季節蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓,黑糖	6	2	2	2	8	4
5/22	四	薏仁飯	花生滷油丁 滷:小油丁,水煮花生	和風海芽蛋 炒:豆腐Q,海帶芽,蛋Q	脆炒季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	泡菜年糕 煮:年糕,素泡菜,菇Q	大瓜封 蒸:大瓜Q,豆腐,三色豆Q	有機蔬菜 香菇蔬菜湯 白蘿蔔Q,香菇Q	6	2	2	2	8	4
5/23	五	白飯	麻婆豆腐 燒:豆腐,乾香菇	片絲炒黃芽 炒:黃豆芽Q,油片絲,紅蘿蔔Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q	雙色淮山 燒:山藥Q,紫山藥Q	銀杏雙耳 炒:木耳Q,白木耳,白果	有機蔬菜 鮮蒲瓜湯 蒲瓜Q,紅蘿蔔Q	6	2	1	2	8	3
5/26	一	紫米飯	茄汁凍豆腐 炒:凍豆腐,番茄Q	雪裡紅干丁 炒:豆干丁,雪裡紅	紅絲海根 燒:海帶根,紅蘿蔔Q	素魷佛手瓜 燒:佛手瓜Q,蒟蒻,木耳Q	和風佃煮 煮:蓮藕Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 榨菜粉絲湯 冬粉,榨菜絲,芹Q	豆	2	2	2	8	3
5/27	二	胚芽飯	栗子燻豆腸 燒:豆腐,甜椒Q,栗子	義式洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	炒花椰菜 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	芹菜素火腿 炒:素火腿,芹Q,菇Q	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q	6	2	2	2	8	4
5/28	三	椒麻擔擔麵	香椿素雞片 燒:素雞,椒Q	炸地瓜餅 炸:地瓜T,紅蘿蔔Q,芝麻	清炒黃瓜 燒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	三杯茄子 燒:茄子Q,九層塔	油燻筍干 滷:筍干	季節蔬菜 綠豆湯 綠豆	6	2	2	2	8	5
5/29	四	白飯	香烤豆包 烤:豆包	枸杞絲瓜 煮:絲瓜Q,金針菇Q,枸杞	紅燒蘿蔔 燒:白蘿蔔Q,豆皮	雙椒干絲 炒:豆干絲,紅椒Q,青椒Q	菜脯蛋 炒:素臘,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽	6	2	2	2	8	4

5/30(五)端午連假

★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:5/26(一)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩