

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	全素餐盤	蛋素餐盤	蔬素餐盤	熱量
6/2	一	白飯	家鄉油豆腐 燒:油豆腐	素鍋貼 炸:素鍋貼x1	鮮玉瓜煮 煮:佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	西芹干片 炒:豆干片、西芹Q	白果山藥 炒:山藥Q、紫山藥Q、白果	履歷蔬菜	竹筍湯 筍Q、香菇Q	6 5	2 8	2 7	2 4	8 4
6/3	二	糙米飯	塔香素肚 炒:素肚、九層塔	金沙豆腐 煮:南瓜Q、豆腐	泡菜冬粉 燒:冬粉、白菜Q、紅蘿蔔Q、素泡菜	薑燒冬瓜 燒:冬瓜Q、菇Q	花生菜脯 炒:菜脯、油花生	有機蔬菜	黃豆芽湯 黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、芹Q	6 7	2 6	2 2	2 7	8 4
6/4	三	香椿炒飯	酥炸雲菜捲 炸:豆皮蔬菜捲	關東佃煮 煮:白蘿蔔Q、海帶、茼蒿	紅絲敏豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q	香油豆干絲 炒:豆干絲、木耳Q、香菜	甘露牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	季節蔬菜	薏米冬瓜蜜 小薏仁、冬瓜糖	6 6	2 8	2 3	2 6	8 7
6/5	四	地瓜飯	咖哩豆腐 煮:豆腐、洋芋Q、紅蘿蔔Q	炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q、木耳Q、豆皮	九層塔炒蛋 炒:蛋Q、九層塔	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q、樹子	有機蔬菜	豆薯香菇湯 豆薯Q、香菇Q	6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
6/6	五	紫米飯	五香滷黑干 滷:黑豆干、芝麻	鮮炒筍絲 炒:筍Q、木耳Q	紅絲花椰 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	茶碗蒸 蒸:蛋Q、香菇Q	油片海根 燒:海帶根、油片絲	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q	6 7	2 6	2 3	2 7	8 3
6/9	一	麥片飯	炸牛蒡絲餅 炸:牛蒡Q、紅蘿蔔Q、芝麻	客家小炒 炒:豆干片、芹Q	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	薑汁凍豆腐 煮:凍豆腐、菇Q	枝豆炒腰果 炒:玉米Q、毛豆Q、腰果片	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	6 6	2 8	2 3	2 6	8 7
6/10	二	白飯	香Q滷蛋 滷:蛋Q	涼薯雙絲 炒:紅蘿蔔Q、涼薯Q	麻辣燙 滷:油豆腐、高麗菜Q	義式櫛瓜 炒:櫛瓜Q、彩椒Q	塔香茄子 燒:茄子Q、九層塔	有機蔬菜	黃瓜紅片湯 大黃瓜Q、紅蘿蔔Q	6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
6/11	三	白醬義大利麵	茄汁豆腐 煮:豆腐、番茄Q	甘梅薯條 炸:地瓜條Q	豆酥長豆 炒:長豆Q、紅蘿蔔Q、豆酥	芹香素蝦仁 炒:芹Q、茼蒿	薑絲雙耳 炒:木耳Q、白木耳	季節蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜丁、黑糖	6 7	2 8	2 1	2 7	8 5
6/12	四	五穀飯	醬燒豆腸 煮:豆腸、馬鈴薯Q、毛豆丁	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、海帶	小瓜玉米筍 炒:小黃瓜Q、玉米筍Q	雪菜百頁結 燒:雪裡紅、豆皮絲、枸杞	香烤南瓜 烤:南瓜Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 6	2 8	2 3	2 6	8 7
6/13	五	胚芽飯	百香果烤麩 燒:烤麩、彩椒Q、百香果醬	瓜仔素燥 滷:冬瓜Q、碎瓜、豆干丁	木須炒瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	雙色炒蛋 炒:蛋Q、洋芋Q、毛豆Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	有機蔬菜	金針湯 乾金針、金針筍Q	6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
6/16	一	白飯	香椿豆腐 煮:豆腐、紅蘿蔔Q	麻婆哨子 燒:豆薯Q、素肉、毛豆Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	醬燒海茸 燒:海茸、九層塔	滷蘿蔔圈 滷:白蘿蔔Q	履歷蔬菜	玉米菇菇湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q	6 7	2 7	2 2	2 7	8 8
6/17	二	薏仁飯	黑胡椒干片 炒:豆干片、彩椒Q	墨西哥洋芋 燒:番茄Q、洋芋Q	年糕燒白菜 煮:白菜Q、年糕、菇Q	蒸蛋 蒸:蛋Q	和風蓮藕 煮:蓮藕Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q、玉米Q、西芹Q	6 6	2 8	2 3	2 6	8 7
6/18	三	沙茶炒飯	香Q滷蛋 滷:蛋Q	五味豆腐 燒:油豆腐	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	雙色山藥 燒:山藥Q、紫山藥Q	豉香豆皮 炒:彩椒Q、角螺、豆豉	季節蔬菜	百香果QQ QQ、山粉圓、百香果醬	6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
6/19	四	小米飯	烏梅醬花干 燒:蘭花干、芝麻	田園彩蔬 炒:玉米Q、小黃瓜Q、紅蘿蔔Q	鮮菇敏豆 炒:敏豆Q、菇Q	酸心素肚 炒:素肚絲、酸菜	炸芋頭餅 炸:芋頭Q、紅蘿蔔Q、芝麻	有機蔬菜	海帶金菇湯 海帶、金針筍Q	6 6	2 9	2 2	2 7	8 6
6/20	五	黑芝麻飯	三杯豆干 炒:豆干、九層塔	咖哩粉絲煲 燒:冬粉、芹Q、紅蘿蔔Q	清炒大黃瓜 炒:大黃瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	照燒腐竹 燒:腐竹、彩椒Q	辣炒碎脯 炒:碎脯	有機蔬菜	相撲火鍋湯 白蘿蔔Q、菇Q、茼蒿	6 6	2 8	2 3	2 6	8 7
6/23	一	紅藜飯	大瓜封 蒸:大瓜Q、豆腐、三色豆S	香油白干絲 炒:白干絲、榨菜、紅蘿蔔Q、木耳Q	西芹素甜條 炒:西芹Q、素甜條	紅油筍干 燒:筍干	清蒸南瓜 蒸:南瓜Q	履歷蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q、菇Q	6 7	2 7	2 2	2 7	8 8
6/24	二	地瓜飯	小瓜素雞片 炒:素雞片、小瓜Q	白醬洋芋 燒:洋芋Q、紅蘿蔔Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q、蛋Q	滑菇青江菜 炒:青江菜T、金針筍Q	玉米腰果片 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、腰果片	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	6 6	2 8	2 3	2 6	8 7
6/25	三	日式炒麵	秘醬黑豆干 燒:黑豆干x1	日式醬油滷蛋 滷:蛋Q	清炒時蔬 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	皮絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q、千張豆腐皮	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆丁	6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
6/26	四	白飯	家常豆腐 燒:豆腐、香菇Q	麻婆茄子 燒:茄子Q	鮮炒扁蒲 炒:扁蒲Q、紅蘿蔔Q	京醬干丁 炒:豆干丁、紅蘿蔔Q、毛豆Q	五香海帶 滷:海帶	有機蔬菜	香菇竹筍湯 筍Q、香菇Q	6 6	2 9	2 2	2 7	8 6
6/27	五	燕麥飯	糖醋素肚 炒:素肚、毛豆Q	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q、小油泡、水煮花生	椒香豆干 炒:豆干、青椒Q、豆豉	客家醬銀耳 炒:乾白木耳、木耳Q	枸杞雪裡紅 炒:雪裡紅、枸杞	有機蔬菜	汕頭白菜湯 白菜Q、金針筍Q	6 6	2 8	2 3	2 7	8 6
6/30	一	紫米飯	炸豆腐丸子 炸:豆腐、玉米Q	咖哩小油丁 煮:油豆腐、紅蘿蔔Q	雲耳高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	泡菜寬冬粉 炒:寬冬粉、黃豆芽Q、素泡菜	蜜汁芋頭 燒:芋頭Q、芝麻	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q、芹Q	6 6	2 8	2 2	2 8	8 3

○ 暑假愉快 ○

★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、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:6/30(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蕙萱、張韻瑩

會稽