

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附品	附品	全日 總分 (85)	豆魚 蛋肉 (85)	蔬菜 (85)	海帶 (85)	水果 (85)	乳品 (85)	熱量 (大卡)
3	一	一. 白米飯 白米	二. 奶香豆腸* 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉	三. 紅絲高麗 高麗菜+紅椒+木耳	四. 時蔬	五. 枸杞白菜湯 大白菜+香菇+枸杞	保久乳*		4.3	2.0	1.7	2.0	0.0	1.0	734
04	二	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 沙茶油丁* 油豆腐+高麗菜+金針菇	三. 清炒結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+雪菜	四. 時蔬	五. 南瓜豆芽湯 南瓜+黃豆芽	水果x1		4.2	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	654
05	三	一. DIY特製鐵板麵* 烏龍麵	二. 香滷黑干* 黑豆干+素甜條+九層塔	三. 特製淋醬* 豆干+玉米粒+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 養生蘿蔔湯 豆皮+白蘿蔔	芋泥包 x1*	履歷 豆漿 x1	4.3	3.0	1.2	2.0	0.0	0.0	646
06	四	一. 白米飯 白米	二. 家常滷味* 豆干+杏鮑菇+白蘿蔔	三. 南瓜燴蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 榨菜筍絲湯 榨菜+脆筍絲+香菇	水果x1		4.2	3.0	1.3	2.0	1.0	0.0	702
07	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 麻油凍腐* 凍豆腐+杏鮑菇+高麗菜+薑	三. 脆炒白菜* 大白菜+紅蘿蔔+豆包	四. 時蔬	五. 紅豆湯圓 紅豆+湯圓	保久乳*		5.1	2.0	1.6	2.0	0.0	1.0	787
10	一	一. 白米飯 白米	二. 香滷花干* 蘭花干	三. 芽菜干絲* 綠豆芽+干絲+紅椒	四. 時蔬	五. 薑絲冬瓜湯 冬瓜+金針菇+薑	保久乳*		4.0	2.5	1.3	2.0	0.0	1.0	740
11	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 奶香豆包* 豆包+南瓜+玉米筍+紅椒	三. 鮮蔬炒筍 筍+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果x1		4.4	2.0	1.4	2.0	1.0	0.0	643
12	三	一. DIY番茄拌麵* 直麵	二. 什錦燒x1* 什錦燒	三. 波隆那拌醬* 豆干+番茄+杏鮑菇+九層塔	四. 時蔬	五. 金針湯 白蘿蔔+金針+金針菇	南瓜雞 糰小饅 頭x1*		5.0	2.5	1.3	2.0	0.0	0.0	660
13	四	一. 白米飯 白米	二. 三杯油腐* 油豆腐+杏鮑菇+九層塔+薑	三. 毛豆燴蛋* 蛋+毛豆仁+豆薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+油片絲	水果x1		4.0	3.5	2.0	2.0	1.0	0.0	743
14	五	一. 小米飯 白米+小米	二. 青醬豆腸* 豆腸+杏鮑菇+紅椒	三. 鮮蔬寬粉 大白菜+寬粉+木耳	四. 時蔬	五. 大滷湯* 豆腐+木耳+脆筍絲+紅蘿蔔	保久乳*		4.3	2.2	1.4	2.0	0.0	1.0	741
17	一	一. 白米飯 白米	二. 玉米豆干* 豆干+玉米粒+豆薯+香菇	三. 紅絲扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯	保久乳*		4.2	2.3	1.9	2.0	0.0	1.0	754
18	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 醬燒麵輪 麵輪+馬鈴薯+杏鮑菇	三. 絲瓜燴蛋* 蛋+絲瓜+金針菇+薑	四. 時蔬	五. 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+薑	水果x1		4.0	2.5	2.3	2.0	1.0	0.0	675
19	三	一. DIY沙茶拌麵* 油麵	二. 家常花干* 蘭花干+高麗菜+紅椒	三. 沙茶素燥* 豆干+杏鮑菇+香菇	四. 時蔬	五. 紫菜湯 紫菜+香菇丸+薑	芝麻包 x1*		4.2	3.0	1.0	2.0	0.0	0.0	634
20	四	一. 白米飯 白米	二. 招牌咖哩素雞* 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 金針高麗 高麗菜+金針菇	四. 時蔬	五. 味噌豆腐湯* 豆腐+海帶芽	水果x1		4.2	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	663
21	五	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 花瓜滷凍腐* 凍豆腐+白蘿蔔+香菇+花瓜	三. 小米滷白菜* 大白菜+小米+紅蘿蔔+豆包	四. 時蔬	五. 南瓜蔬菜湯 高麗菜+南瓜	保久乳*		4.2	2.0	1.9	2.0	0.0	1.0	732
24	一	一. 白米飯 白米	二. 香滷麵腸 麵腸+白蘿蔔+紅蘿蔔	三. 鐵板油丁* 油豆腐+高麗菜+香菇	四. 時蔬	五. 薑絲扁蒲湯 扁蒲+紅蘿蔔+薑	保久乳*		4.0	2.8	1.8	2.0	0.0	1.0	775
25	二	一. 白米飯 白米	二. 京醬素肚* 素肚+小黃瓜+紅椒	三. 玉米炒蛋* 蛋+玉米粒	四. 時蔬	五. 金菇白菜湯 大白菜+金針菇	水果x1		4.3	2.5	1.9	2.0	1.0	0.0	686
26	三	一. DIY韓式拌飯 白米+紫米+海苔絲	二. 泡菜凍腐* 凍豆腐+大白菜+泡菜+白芝麻	三. 韓式拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜	四. 時蔬	五. 綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁	綜合堅 果x1*		5.1	2.5	2.0	2.0	0.0	0.0	685
27	四	一. 白米飯 白米	二. 豆醬麵輪 麵輪+香菇+蒟蒻+紅蘿蔔	三. 麻婆豆腐* 豆腐+金針菇+毛豆仁	四. 時蔬	五. 薑絲結頭湯 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果x1		4.0	3.2	1.4	2.0	1.0	0.0	653
28	五	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 糖醋豆包* 豆包+香菇+紅椒+黃椒	三. 清炒海帶絲 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 蔬菜味噌湯* 豆腐+高麗菜+金針菇	保久乳*		4.0	2.2	1.7	2.0	0.0	1.0	728

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品、不適合對其過敏體質者食用