



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋白類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 仟卡
1	一	燕麥飯	日式咖哩素肉 (素肉、洋芋、紅蘿蔔、毛豆)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、生香菇)	有機黑葉白菜	薑香海芽湯 (海帶芽、薑)	水果			4.3	3.1	1.4	0.0	2.3	1.0	732
2	二	南瓜飯	瓜仔干丁 (豆干、豆薯、玉米、碎瓜)	藥膳凍腐 (洋芋、凍豆腐)	有機空心菜	*地瓜甜湯 (地瓜、*蜜八寶)	水果			3.8	2.5	1.8	0.0	2.5	1.0	671
3	三	紫米飯	滷豆乾海帶 (豆干、冬瓜、海帶)	麻婆豆腐 (豆腐、三色豆、素絞肉)	青江菜	枸杞蘿蔔湯 (白蘿蔔、枸杞)	水果			4.0	3.8	1.5	0.0	2.1	1.0	757
4	四	小米糙米飯	糖醋素雞 (素雞、洋芋、黃椒)	豆皮白菜 (大白菜、紅蘿蔔、豆捲)	有機白莧菜	羅宋湯 (高麗菜、番茄)	水果			4.4	3.3	1.2	0.0	2.2	1.0	745
5	五	茄汁義大利麵 (義大利麵、玉米、杏鮑菇、洋菇)	香椿豆腐 (豆腐、紅蘿蔔)	小芋泥包X1	花椰菜	薑香筍片湯 (生筍、薑)	水果			4.3	3.5	1.3	0.0	2.0	1.0	746
8	一	五穀飯	三杯竹腸 (竹腸、地瓜、杏鮑菇)	清炒白菜 (大白菜、紅蘿蔔、木耳)	有機小白菜	酸辣湯 (豆腐、生筍、金針菇、木耳)	水果			4.5	2.8	1.7	0.0	2.3	1.0	731
9	二	茄汁燉飯 (白米、蕃茄、杏鮑菇、玉米)	醬燒油腐 (洋芋、油豆腐、紅蘿蔔)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、香菇、紅蘿蔔)	有機油江菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、味噌)	水果			4.2	2.5	1.6	0.0	2.2	1.0	681
10	三	胚芽飯	燒素排X1	醋溜茄子 (茄子)	空心菜	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果			4.2	3.4	1.4	0.0	2.1	1.0	739
11	四	紫米飯	南瓜豆腐 (南瓜、豆腐、毛豆)	清炒花椰 (青花椰、生香菇)	有機黑葉白菜	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗)	保久乳			4.0	2.5	2.0	0.5	2.1	0.0	687
12	五	地瓜飯	滷素肉 (素肉、白蘿蔔、海帶結)	玉米干丁 (干丁、玉米、毛豆仁)	高麗菜	綠豆燕麥湯 (綠豆、燕麥)	水果			4.6	2.2	1.0	0.0	2.3	1.0	676
15	一	糙米飯	醬燒豆包 (豆包、杏鮑菇、木耳)	三杯凍豆腐 (凍豆腐、杏鮑菇)	有機小松菜	薑香黃瓜湯 (大黃瓜、薑)		豆漿		4.2	3.3	1.1	0.0	2.3	0.0	673
16	二	燕麥飯	咖哩凍腐 (凍豆腐、洋芋、毛豆仁)	三色炒海絲 (海帶絲、紅蘿蔔、金針菇)	有機空心菜	薑香海芽湯 (海帶芽)	水果			4.3	3.3	1.2	0.0	2.2	1.0	738
17	三	南瓜飯	滷大溪豆干 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔)	清炒高麗菜 (高麗菜、香菇)	白莧菜	薑香扁蒲湯 (蒲瓜)	水果			4.3	2.3	1.8	0.0	2.2	1.0	678
18	四	*咖哩葵瓜子炒飯 (白米、玉米、紅蘿蔔、毛豆仁、*葵瓜子)	田園玉米 (玉米、豆干、毛豆)	木耳炒豆芽 (豆芽菜、木耳、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	水果			4.0	2.3	1.5	0.0	2.5	1.0	663
19	五	玉米飯	栗子燒素肉 (素肉、洋芋、栗子)	醬燒粉絲 (大白菜、粉絲、木耳)	青江菜	大滷湯 (筍、豆腐、木耳、紅蘿蔔)	水果			4.8	2.2	1.6	0.0	2.2	1.0	700
22	一	地瓜飯	豆豉干片 (四季豆、豆干)	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、海帶結、麵輪)	有機白莧菜	冬瓜茶米苔目 (米苔目、冬瓜茶磚)	水果			4.5	2.3	1.7	0.0	2.2	1.0	689
23	二	紫米飯	燒素排X1	泡菜寬粉 (大白菜、黑木耳、寬粉、素泡菜、素絞肉)	有機黑葉白菜	藥膳洋芋湯 (洋芋、藥膳包)	保久乳			4.6	2.3	1.7	0.5	2.1	0.0	707
24	三	胚芽飯	醬燒素肚 (素肚、紅蘿蔔、木耳)	小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞、紅蘿蔔)	高麗菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.0	2.8	1.4	0.0	2.3	1.0	689
25	四	五穀飯	茄汁蘭花干X1	*芝麻蜜汁烤麩 (烤麩、地瓜、杏鮑菇、*白芝麻)	有機空心菜	味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽、味噌)	水果			4.4	3.1	1.2	0.0	2.3	1.0	734
26	五	古早味炒米粉 (米粉、高麗菜、南瓜、木耳、香菇)	冬瓜滷豆腐 (豆腐、冬瓜、海帶)	烤地瓜x1	花椰菜	番茄豆腐湯 (番茄、豆腐)	水果			4.0	2.9	1.2	0.0	2.3	1.0	691
29	一	教師節補假一天~~~								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
30	二	玉米飯	花瓜干丁 (干丁、豆薯、花瓜)	素棒棒腿X1	有機白莧菜	枸杞黃瓜湯 (大黃瓜、枸杞)	水果			4.4	2.8	1.1	0.0	2.1	1.0	703
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材				副菜加工食品						
		1	4	9	8	20				調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油作品	甜湯	

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原