

# 78 統鮮美食114年3月菜單



## 新泰國

\* 本公司全面使用「非基因改造」玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品。地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	附餐	全日 供應	早午 茶市	晚 飯	週 期	熱 量
3	一	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	泰味甜雞醬 佐雞米花 <small>雞肉X1+彩椒-炒</small>	香菇肉燥 <small>豆干+豬絞肉+香菇+紅蔥頭-油</small>	蝦皮高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒</small>	青菜	白玉排骨湯 <small>雞骨+排骨+芹菜</small>		6.4	2.4	2.5	2.5	803
4	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	貢丸滷味 <small>油豆腐(半成品)+貢丸X1+海帶-油</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+海帶+味噌</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.7	803
5	三	西西里 蕃茄肉醬麵 <small>麵+豬絞肉+蕃茄+玉米</small>	紐澳良 烤雞翅 <small>三節雞翅X1-烤</small>	薯條 <small>(半成品)薯條X3-烤</small>	雲耳鮮瓜 <small>鮮瓜+川耳-煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、紅蘿蔔-勾芡</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6	四	白飯 <small>白米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉X1+洋蔥+薑-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+洋芋+玉米-炒</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機蔬菜	金針雞湯 <small>金針菇、雞骨</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	炸 椒鹽魚排 <small>(調理)虱目魚排X1-炸</small>	芹香蘿蔔燒肉 <small>豬肉+白蘿蔔+香菇+芹菜-燒-勾芡</small>	鄉村粉絲 <small>高麗菜+冬粉+木耳-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>大白菜+排骨+豆皮</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
10	一	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒肉片 <small>豬肉片+洋蔥+薑-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	香拌芽菜 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+木耳(勾芡)</small>		6.3	2.5	2.4	2.5	801
11	二	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	炸 香雞排 <small>(調理)雞排X1-炸</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+蕃茄-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+大骨+排骨</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	809
12	三	炸醬 肉燥拌麵 <small>油麵+豬絞肉+豆干+香菇</small>	鐵路豬排 <small>生鮮豬排X1-油</small>	港式 燒賣 <small>(半成品)燒賣X2-蒸</small>	筑前煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+海帶-煮</small>	青菜	鮮蔬雞湯 <small>大白菜+雞骨+玉米粒</small>		6.2	2.5	2.3	2.7	801
13	四	白飯 <small>白米</small>	腰果蜜汁雞 <small>雞肉+杏鮑菇+洋蔥+腰果-煮</small>	咖哩洋芋肉醬 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+豬絞肉-炒</small>	綠野四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔+海帶+味噌</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.3	802
14	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	滷蛋拼盤 <small>雞蛋X1+洋蔥+玉米-油</small>	焗烤奶香 玉米總匯 <small>玉米+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+香菇-煮</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋+蔥</small>	藍莓夾心 麵包 <small>6.3 2.5 2.6 2.5 806</small>					
17	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋蔥+蔥-炒</small>	紅燒鵪鶉蛋 <small>油豆腐+鵪鶉蛋X1+豆干+紅蘿蔔-油</small>	枸杞鮮瓜 <small>鮮瓜+枸杞-煮</small>	青菜	三絲排骨湯 <small>高麗+南瓜+香菇+排骨</small>		6.4	2.6	2.6	2.7	830
18	二	白飯 <small>白米</small>	蒜味肉條 <small>豬肉條-炒</small>	蘿勒青醬 雞肉丸 <small>馬鈴薯(半成品)+雞肉X1+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	青菜	海帶雞湯 <small>海帶、雞骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
19	三	焗烤 奶香白醬 蕈菇麵 <small>麵條+杏鮑菇+豬絞肉+玉米</small>	檸檬 烤雞排 <small>雞排X1-烤</small>	炸 薯球 <small>(半成品)薯球X4-炸</small>	清炒白菜 <small>白菜+香菇+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋(勾芡)</small>		6.3	2.5	2.6	2.6	811
20	四	白飯 <small>白米</small>	和風馬鈴薯燉肉 <small>雞肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	彩繪花椰 <small>綠花椰+白花椰+玉米苗-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶+雞蛋+味噌</small>	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	803
21	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	左宗雞 <small>雞肉+洋蔥+彩椒-炒</small>	蒲燒鯛 <small>(調理品)蒲燒鯛X1-蒸</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>		6.5	2.6	2.4	2.4	818
24	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蒸肉餅 <small>豬絞肉+冬瓜+冷冬瓜+蔥-炒</small>	香檸 雞柳條 <small>(半成品)雞柳條X2-烤</small>	泡菜年糕 <small>自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌油豆腐湯 <small>油豆腐+海帶+紅蘿蔔</small>	履歷豆奶 (供餐滿10天供應) <small>6.3 2.6 2.6 2.5 814</small>					
25	二	白飯 <small>白米</small>	五味鮮魚塊 <small>魚干+油豆腐+五味菜-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	毛豆玉米 <small>玉米粒+毛豆+毛豆-煮</small>	青菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+香菇+排骨</small>	水果	6.4	2.6	2.4	2.5	816
26	三	茄汁什錦 蛋炒飯 <small>白米+玉米+豬絞肉+雞蛋</small>	椒鹽 炸小雞腿 <small>翅小雞X2-炸</small>	米血糕關東煮 <small>(半成品)米血糕+黑糖+白蘿蔔+魚卵湯-煮</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	洋芋蛋花湯 <small>雞蛋+洋芋</small>		6.3	2.5	2.6	2.5	806
27	四	白飯 <small>白米</small>	三杯肉片 <small>豬肉片+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	鹹水拼盤 <small>豆皮+凍豆腐+小黃瓜+玉米苗+川耳-煮</small>	香滷脆筍 <small>筍+香菇-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
28	五	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	菲力雞排 <small>(調理)雞排X1-烤</small>	客家鹹豬肉 <small>豆干+自製鹹豬肉+蔥-炒</small>	薑絲海根 <small>海蔘+彩椒+薑絲-炒</small>	青菜	枸杞鮮瓜湯 <small>瓜+枸杞+枸杞</small>		6.3	2.5	2.6	2.6	811
31	一	白飯 <small>白米</small>	佛跳牆 <small>雞肉+雞蹄+竹筍+香菇+洋蔥+栗子-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蔥-炒</small>	木耳條豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉+高麗菜+芹菜+紅蔥頭</small>		6.5	2.5	2.6	2.6	825

\* \* \* 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適含具過敏體質者食用 \* \* \*

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。





# 雙翼食品

## 114年3月菜單



# 新泰國中

地址: 新北市樹林區忠孝路3號 電話: 02-26895506 營養師: 李孝卿 (營養字第2703號) 張曉敏 (第4985號) 方慈霞 (第8670號) 李賢賢 (第01132號) 符合三章-Q提供非基改食物, 本菜單皆使用國產豬肉, 本校未使用瞬時污染食品, 產地: 台灣

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料, 不適合對其過敏體質者食用, 食用前請各位師生特別注意。

日 期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 餐	全 雞	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蜂蜜照燒雞 <small>雞肉、洋葱、芝麻 煮</small>	蒸 蛋 <small>蛋、時蔬 蒸</small>	脆炒三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、韭菜 煮</small>	履歷 青菜	玉米大骨湯 <small>玉米、大骨</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	812
4	二	白飯 <small>白米</small>	梅乾肉排 <small>豬排X1、梅乾 煮</small>	好彩頭肉羹 <small>蘿蔔、肉羹、紅蘿蔔 煮(半成品)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	裙帶海芽湯 <small>海芽、蛋</small>	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
5	三	奶 油 鐵 板 麵 <small>麵、豬肉</small>	義 式 烤 雞 排 <small>雞排X1 烤</small>	黃 金 魚 柳 條 <small>調理魚條X2 烤</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	洋芋排骨湯 <small>洋芋、大骨</small>		6.5	2.5	2.2	2.5	818
6	四	白飯 <small>白米</small>	韓 式 泡菜豬肉 <small>豬肉、泡菜 煮</small>	炸 鹽 酥 雞 <small>雞肉X2 炸</small>	奶香玉粒 <small>玉米、刈薯、紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞肉、雞骨</small>	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805
7	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	古早味焢肉 <small>焢肉X1 滷</small>	貢丸滷味 <small>貢丸X1、海帶、豆干 滷(半成品)</small>	洋芋雞 <small>洋芋、雞肉、時蔬 煮</small>	履歷 青菜	日式蔬菜湯 <small>蘿蔔、味噌</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	日式燒肉丼 <small>豬肉、洋葱、金針菇 燒</small>	小雞腿番薯 <small>起小腿X1、地瓜 炒</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	南洋肉骨茶 <small>豬頭菜、雞肉</small>		6.4	2.5	2.3	2.5	806
11	二	白飯 <small>白米</small>	炸 香 雞 排 <small>調理雞排X1 炸</small>	番茄肉醬豆腐 <small>豆腐、番茄、絞肉 煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇、豆芽 煮</small>	履歷 青菜	西式濃湯 <small>時蔬、洋芋-芡</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
12	三	櫻花蝦 油 飯 <small>白米、鰹米、櫻花蝦</small>	蒲燒鯛魚 <small>調理魚排X1 燒</small>	海 苔 烤 薯 辦 <small>薯辦X3、海苔粉 烤(半成品)</small>	鮮蔬條豆 <small>條豆、木耳、紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、整鳳梨</small>		6.6	2.6	2.0	2.5	820
13	四	白飯 <small>白米</small>	黃燜雞 <small>雞肉、洋芋 煮</small>	檸 檬 雞 柳 條 <small>檸檬雞柳X2 烤(半成品)</small>	醬燒海根 <small>海根、紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚乾、味噌</small>	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	800
14	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	雙拼滷味 <small>豆干、素肚 滷</small>	焗 烤 起 司 蛋 <small>玉米、時蔬、起司 烤</small>	鮮蔬拼盤 <small>地瓜、綠豆 炒</small>	履歷 青菜	好彩頭湯 <small>蘿蔔</small>	藍莓 夾心	6.5	2.0	2.0	2.5	804
17	一	白飯 <small>白米</small>	炸 卡 啦 雞 排 <small>調理雞排X1 炸</small>	台式蝦香年糕 <small>白米、年糕、絞肉、韭菜、紅蘿蔔、蝦皮 煮</small>	油燜桂筍 <small>筍、紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	蔬菜大骨湯 <small>刈薯、大骨</small>		6.6	2.4	2.1	2.5	807
18	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	日式咖哩豚肉 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	麥 克 雞 塊 <small>麥克雞塊X2 烤(半成品)</small>	雲耳花椰 <small>花椰菜、木耳 炒</small>	履歷 青菜	柴魚味噌湯 <small>高麗菜、味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813
19	三	焗烤 拿波里肉醬 義大利麵 <small>麵、豬肉</small>	蜜汁雞翅 <small>雞翅X1 燒</small>	薯 格 格 <small>薯格格X2 烤(半成品)</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮</small>	履歷 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋-芡</small>		6.4	2.6	2.4	2.5	816
20	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒜香豬肉 <small>豬肉、蒜 炒</small>	筍丁雞粒 <small>筍、雞絞肉、毛豆 煮</small>	蒸 蛋 <small>蛋、蔬菜 蒸</small>	有機 青菜	菜脯雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、菜脯</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813
21	五	白飯 <small>白米</small>	菲力雞排 <small>調理雞排X1 燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋 炒</small>	木耳結頭 <small>結頭菜、木耳 炒</small>	履歷 青菜	酸辣清湯 <small>豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
24	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	醋溜魚丁 <small>魚肉、白菜 煮</small>	炸 雞 翅 <small>三節雞翅X1 炸</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、大骨</small>	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.5	2.5	2.1	2.5	809
25	二	白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、洋葱 煮</small>	砂鍋肉末粉絲 <small>冬粉、高麗、絞肉、紅蘿蔔 煮</small>	芹炒海絲 <small>海絲、芹 炒</small>	履歷 青菜	關東煮湯 <small>蘿蔔、玉米、筍、柴魚</small>		6.4	2.6	2.4	2.5	816
26	三	嘉 義 雞 肉 飯 <small>白米、雞肉</small>	梅醬肉排 <small>豬排X1 燒</small>	油腐甜不辣 <small>甜不辣、油腐、魚丸 煮(半成品)</small>	香拌條豆 <small>條豆、時蔬 煮</small>	履歷 青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋芋-芡</small>		6.5	2.5	2.2	2.4	806
27	四	白飯 <small>白米</small>	椒鹽雞腿排 <small>雞排X1 燒</small>	蔥香菜脯蛋 <small>菜脯、蛋、蔥 炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	針菇海芽湯 <small>海芽、金針菇</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805
28	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	味噌燉肉 <small>豬肉、刈薯 煮</small>	奶香玉米雞蓉 <small>玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、青豆 炒</small>	履歷 青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍、雞骨</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	810
31	一	白飯 <small>白米</small>	蒜香魚 <small>魚肉、百里 炒</small>	泰式打拋肉 <small>洋葱、絞肉、番茄、九層塔 煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜、薑 煮</small>	履歷 青菜	白菜豆腐湯 <small>白菜、豆腐、香菇</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	809

現代人的生活習慣常使用電子產品, 長時間盯著電腦或手機螢幕, 容易影響視力。而南瓜含有大量的β-胡蘿蔔素, 可以幫助人體產生維生素A, 也有豐富的葉黃素, 能有效預防眼疾、保護視力。



# 統鮮美食 | 114年03月素菜單 | 新泰國中

\* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)

日期	星期	主食	菜蔬1	菜蔬2	湯品	點心	水果	茶點	份量
3	一	玉米飯 白米+玉米	糖醋大溪干 大溪干+白芝麻-炒	蘿蔔麵輪 麵粉+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.5 2.5 2.3 2.1 808
4	二	大麥飯 白米+大麥	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	香滷豆包 豆包X1-滷	日式烤蔬菜 四季豆+鮑菇+玉米筍+杏仁片-烤	履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+香菇+香菜	水果	6.3 2.5 2.6 2.7 815
5	三	蘿勒青醬義式麵 麵條+自製青醬+玉米	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	彩蔬干片 豆干+彩椒+青椒-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+蘑菇+紅蘿蔔		6.4 2.5 2.5 2.3 802
6	四	糙米飯 白米+糙米	鮮菇烤麩 烤麩+鮮菇-炒	香燒豆腐煲 豆腐+南瓜+素火腿+毛豆-煮	韓式泡菜年糕 自製韓式泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜草柄湯 大黃瓜+香菇頭+紅貴	水果	6.6 2.4 2.5 2.3 808
7	五	小米飯 白米+小米	香菇素肉燥 豆干+麵粉+玉米+香菇+毛豆-滷	鹽酥素魚排 素魚排X1-炸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷蔬菜	山藥大麥湯 山藥+洋芋+大麥		6.3 2.5 2.4 2.6 806
10	一	麻香菇菇炊飯 白米+鮮菇+高麗菜+麻油	薑燒嫩四角 嫩四角X1+枸杞-蒸	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	腰果三色 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+腰果-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+榨菜		6.3 2.5 2.7 2.5 809
11	二	白飯 白米	紅仁腐皮絲 腐皮絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	瓜仔干丁 豆干+花瓜+香菇+青豆-煮	關東煮 白蘿蔔+蒟蒻+魷魚+玉米筍-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5 2.6 2.5 2.3 816
12	三	燕麥飯 白米+燕麥	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-燒	芹香素肚 素肚+芹菜-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-滷	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.2 2.5 2.4 2.6 799
13	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	素拌豆雞 豆雞+小黃瓜-滷	三杯素腰花 素腰花+杏鮑菇+彩椒-炒	炒粉絲 豆芽菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.2 2.5 2.5 2.6 801
14	五	胚芽飯 白米+胚芽米	乾燒素排骨 素排骨+馬鈴薯+彩椒-燒	砂鍋凍腐 凍豆腐+素皮雞+白菜+芋頭-煮	綠野四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+素肉絲+紅蘿蔔	藍莓夾心麵包	6.3 2.6 2.5 2.4 807
17	一	糙米飯 白米+糙米	豆瓣豆腐 豆腐+素絞肉+玉米+紅蘿蔔+青豆-煮	椒鹽豆腸 豆腸+九層塔+胡椒鹽-炸	麻香黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+大麥+薑絲		6.7 2.4 2.3 2.1 801
18	二	蘑菇鐵板麵 麵條+蕃茄+蘑菇+玉米	花椰百頁揚 百頁+花椰菜-炒	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳鮮菇 鮮菇+木耳+小黃瓜-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔	水果	6.5 2.6 2.4 2.4 818
19	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	塔香豆包 豆包X1+九層塔-燒	花生麵輪 麵粉+香菇+毛豆+花生-滷	針菇什錦 鮮菇+紅蘿蔔+金針菇-炒	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+海帶+玉米		6.4 2.5 2.4 2.5 808
20	四	大麥飯 白米+大麥	五香蘭花干 蘭花干-滷	咖哩豆捲 豆皮+馬鈴薯+青豆-燒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+芹菜-煮	有機蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+金針菇+紅蘿蔔	水果	6.5 2.5 2.3 2.4 808
21	五	五穀飯 白米+五穀米	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+毛豆-滷	蜜汁烤麩 烤麩+地瓜-炒	田園高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	履歷蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌		6.7 2.4 2.3 2.1 801
24	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	素排骨酥 素排骨酥-炸	沙茶干片 豆干+彩椒+芹菜-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇+芹菜	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.5 2.6 2.4 2.4 818
25	二	五穀飯 白米+五穀米	素蠔油炒素肚 素肚+芹菜-炒	酸辣湯豆腐 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮	黑胡椒銀芽 銀芽菜+素火腿+黑胡椒-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+油豆腐	水果	6.4 2.5 2.5 2.3 802
26	三	糙米飯 白米+糙米	四喜干丁 豆干+紅蘿蔔+香菇+芋頭+毛豆-炒	梅干燒素肉 素肉+梅干+梅干菜-煮	乾煸條豆 四季豆+白芝麻-炒	履歷蔬菜	南瓜燉湯 南瓜+冬瓜+紅蔥		6.5 2.5 2.7 2.4 808
27	四	白飯 白米	綜合滷味 油豆腐+海帶絲+素雞絲-滷	藥膳素皮絲 大白菜+素皮雞+金針菇+枸杞-煮	香甜玉米 玉米X1-煮	有機蔬菜	脆筍湯 竹筍+香菇+粉	水果	6.4 2.4 2.5 2.5 803
28	五	地瓜飯 白米+地瓜	素鹹水雞 凍豆腐+雞皮+小黃瓜+明蝦-煮	素燒香魚 香魚X1-燒	沙嗲鷹嘴豆 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷蔬菜	海芽素丸湯 素丸+海芽+薑油		6.5 2.5 2.3 2.4 805
31	一	紫米飯 白米+紫米	豉汁素蚵 豆腐+素魷魚絲+豆干-煮	素炒百頁 百頁+香菇+彩椒-炒	南瓜白菜 大南瓜+南瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+玉米粒+紅蘿蔔		6.5 2.4 2.5 2.4 806

\*\*\*本菜單含有含素食之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品。不適宜其過敏體質者食用\*\*\*

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉◆