



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋雞柳(份)	豆多雞柳(份)	蛋餅(份)	油條(份)	熱量 kcal
1	五	香Q白飯 白米	三杯油腐 油豆腐, 九層塔(燒)	泰式打拋素肉 番茄, 素絞肉, 豆薯(炒)	木耳鮮瓜 瓜類, 木耳(燻)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 蔬菜		7	2.5	2	2.5	840
4	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	紅燒素肚 素肚(燒)	海山醬凍豆腐 蘿蔔, 凍豆腐(煮)	香炒四季豆 四季豆, 蔬菜(炒)	青菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片		7	2	2	2.5	803
5	二	香拌麵 白麵條, 蔬菜	蜜汁素魚排*1 素魚排(燒)	干丁素肉燥 豆干, 素絞肉(煮)	鮮菇白菜 大白菜, 蔬菜, 菇(炒)	青菜	味噌海苔蛋花湯 海帶芽, 蛋		7	2.5	1.5	2.5	828
6	三	有機白飯 有機白米	洋釀豆腸 豆腸, 白芝麻(燻)	西芹素鵝 西洋芹, 素鵝(炒)	黑椒豆苳 豆苳菜, 蔬菜(炒)	有機菜	榨菜筍子湯 榨菜, 筍		7	2.3	2	2.5	825
7	四	香Q白飯 白米	鐵板油豆腐 油豆腐, 筍(燒)	瓜仔素肉燥 豆干丁, 素絞肉, 碎瓜(燻)	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔, 香菇		7	2.5	2	2.5	840
8	五	麥片飯 白米, 麥片	三杯花干 蘭花干, 九層塔(燒)	★玉米可樂餅*1 可樂餅(炸)	薑燒海根 海帶根, 薑(燒)	有機菜	番茄羅宋湯 高麗菜, 蔬菜, 番茄	乳品	7	2.5	2	3	863
11	一	香Q白飯 白米	醬燒蔬菜捲*1 蔬菜捲(燒)	番茄炒蛋 蛋, 番茄(炒)	炒白菜 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	米粉湯 米粉, 蘿蔔, 豆皮		7	2.5	2	2.5	840
12	二	紅藜飯 白米, 紅藜麥	照燒烤麩 蔬菜, 烤麩(燒)	香滷海結豆干 海帶結, 豆干(滷)	紅蘿高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇, 鴻喜菇, 蔬菜		7	2.5	2	2.5	840
13	三	小米有機飯 有機白米, 小米	糖醋麵腸 瓜類, 彩椒, 麵腸(燻)	豆皮炒筍 筍, 豆皮(炒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜(煮)	有機菜	紅豆紫米湯 紫米, 紅豆		7	2.8	1.5	2.5	850
14	四	DIY義大利麵 義大利麵, 青花菜	蒲燒豆包*1 白芝麻, 豆包(燒)	拿坡里茄汁素肉醬 素絞肉, 三色豆(煮)	脆烤地瓜薯條 地瓜(烤)	有機菜	巧達洋芋湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔		7	2.5	2	2.5	840
15	五	香Q白飯 白米	蜜汁四方干 四方豆干(燒)	鹽水毛豆莢 毛豆莢(煮)	鮮蔬冬粉 冬粉, 蔬菜(炒)	有機菜	黃瓜素丸湯 黃瓜, 素丸子	乳品	7	2.5	2	2.5	840
18	一	麥片飯 麥片, 白米	芋頭素雞丁 芋頭, 素雞丁(炒)	芹香腐竹 芹菜, 蔬菜, 腐竹(炒)	薑燒冬瓜 冬瓜, 薑(燒)	青菜	筍子湯 筍, 木耳		7	2.5	1.5	2.5	828
19	二	香Q白飯 白米	香菇麵輪 香菇, 麵輪(燒)	梅香燒筍 梅干菜, 筍(燒)	脆炒青花 青花菜, 蔬菜(炒)	青菜	玉米蘿蔔湯 蘿蔔, 玉米		7	2	2	2.5	803
20	三	有機白飯 有機白米	塔香蘭花干 九層塔, 蘭花干(燒)	枸杞麻油杏鮑菇 杏鮑菇, 枸杞(燒)	海鮮黃豆苳 海帶絲, 黃豆苳(炒)	有機菜	椰香西米露 西谷米, 椰奶		7	2.5	2	2.6	845
21	四	素炒麵 白麵條, 蔬菜	素燒牛蒡排*1 牛蒡排(燒)	素沙茶油腐 油豆腐, 蔬菜(燒)	木耳白菜 大白菜, 蔬菜, 木耳(炒)	有機菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔, 海帶芽		7	2.5	2	2.5	840
22	五	小米飯 白米, 小米	彩椒豆雞 彩椒, 豆雞片(炒)	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	毛豆燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 毛豆(煮)	有機菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 蛋	乳品	7	2.5	2	2.4	836
25	一	素油飯 糯米, 薑, 香菇, 花生	素沙茶豆皮*1 豆皮(燒)	韓式炒年糕 泡菜, 年糕(炒)	香炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑		7	2.5	1.5	2.4	823
26	二	香Q白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜(炒)	番茄豆腐煲 豆腐, 番茄(煮)	清炒大瓜 大黃瓜, 蔬菜(炒)	青菜	珍珠甜湯 粉圓		7	2.5	2	2.6	845
27	三	紅藜有機飯 有機白米, 紅藜麥	紅燒烤麩 蔬菜, 烤麩(燒)	海帶干絲 海帶絲, 干絲(滷)	南瓜炒蛋 蛋, 南瓜(炒)	有機菜	筍子腐皮湯 筍, 腐皮	TAP豆漿	7	2.5	2	2.5	840
28	四	香Q白飯 白米	三杯百頁 九層塔, 百頁豆腐(炒)	彩蔬炒干丁 干丁, 蔬菜(炒)	脆炒苳菜 豆苳菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽		7	2	2	2.5	803
29	五	芝麻飯 白米, 黑芝麻	京醬豆腸 豆腸(燒)	★梅粉炸南瓜 梅子粉, 南瓜(炸)	金菇豆段 綠豆, 金針菇(炒)	有機菜	大海湯 豆腐, 蔬菜	乳品	7	2.5	2	2.5	840

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★

★表示炸物