



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	狀元滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-滷	炒雙耳 小黃瓜+黑木耳+白木耳-炒	產銷履歷 蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
2	五	白飯 白米	味噌燒花干 蘭花干+時蔬+味噌-燒	豆干肉末 豆干丁+素絞肉-炒	枸杞蒸南瓜 南瓜+枸杞-蒸	產銷履歷 竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.1	2.4	719
5	一	紫米飯 白米+紫米	素肉醬豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-蒸	彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋-煮	產銷履歷 蕃茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜		5.3	2.5	2.1	2.3	715
6	二	野菇炒飯 白米+素肉絲+菇+高麗菜	鮑菇炒黑干 黑豆干+鮑菇-炒	照燒豆包 豆包+彩椒+芝麻-蒸	泡菜冬粉 冬粉+白菜+泡菜-煮	有機蔬菜 薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲	點心/水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726
7	三	糙米飯 白米+糙米	蔬炒素肚 素肚+木耳-煮	青椒炒干絲 青椒+豆干絲-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	產銷履歷 玉米濃湯 玉米+時蔬		5.3	2.4	2.1	2.4	712
8	四	白飯 白米	蕃茄肉醬 豆干+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮	芹香百頁 百頁+芹菜+紅蘿蔔-煮	銀芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+小黃瓜-煮	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜+薑		5.2	2.5	2.2	2.4	715
9	五	燕麥飯 白米+燕麥	蠔油素雞丁 素雞丁+時蔬-煮	藥膳皮絲 皮絲+高麗菜+當歸-燒	筍燒針菇 針菇+筍+芝麻-煮	產銷履歷 大瓜湯 大黃瓜+時蔬		5.2	2.4	2.2	2.3	703
12	一	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮	菜脯炒干丁 豆干+菜脯-炒	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	產銷履歷 竹筍湯 筍+時蔬		5.3	2.4	2.2	2.3	710
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷	白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒	味噌白玉茼蒿 蘿蔔+茼蒿+味噌-煮	有機蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	豆奶/水果	5.4	2.4	2.2	2.3	717
14	三	白飯 白米	醬拌豆腐 豆腐-燒	茄汁豆雞 豆雞片+時蔬+番茄-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+素絞肉-炒	產銷履歷 蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.1	2.5	723
15	四	素肉臊飯 白米+麵輪+香菇	香燒獅子頭 白菜+素獅子頭(X1)-燒	蔬炒豆腸 豆腸+時蔬-炒	熱拌地瓜葉 地瓜葉-煮	產銷履歷 素肉骨茶湯 時蔬+菇+素肉骨茶包	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	726
16	五	白飯 白米	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮	鮮菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+菇-煮	產銷履歷 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.1	2.4	712
19	一	麥片飯 白米+麥片	醬燒烤麩 烤麩+鮑菇-燒	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+素絞肉+洋香菜-炒	清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	產銷履歷 羅宋湯 豆薯+番茄		5.3	2.4	2.1	2.4	712
20	二	白飯 白米	醬爆豆干 豆干+毛豆仁-炒	鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 芋頭米粉湯 米粉+芋頭	豆奶/水果	5.3	2.4	2.1	2.4	712
21	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-煮	蒸豆包 豆包+毛豆仁-蒸	洋芋炒玉米 洋芋+玉米-炒	產銷履歷 鮮筍湯 竹筍		5.4	2.5	2.2	2.3	724
22	四	紫米炊飯 白米+紫米+時蔬+玉米+毛豆	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	梅香麵輪 麵輪+時蔬+梅干菜-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮	產銷履歷 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.5	2.1	2.3	715
23	五	五穀飯 白米+五穀米	香椿凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+青椒+素肉絲-煮	脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	產銷履歷 海芽鮮菇湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.4	2.2	2.3	710
26	一	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	產銷履歷 紅棗山藥湯 山藥+紅棗		5.3	2.4	2.1	2.3	707
27	二	鮮蔬炒板條 板條+時蔬	照燒油豆腐 油豆腐(X2)+芝麻-燒	蘿蔔角螺 蘿蔔+角螺+菇-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726
28	三	白飯 白米	小瓜素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	紅燒麵筋 蘿蔔+麵筋-燒	鮮菇結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 絲瓜麵線羹 麵線+絲瓜		5.4	2.5	2.1	2.3	722
29	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	清炒百頁 百頁+時蔬-炒	醬炒麵腸 麵腸+地瓜-炒	栗子白菜 大白菜+栗子+菇-煮	產銷履歷 關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣	水果	5.4	2.4	2.2	2.4	721
30	五	端午節連假，不供餐										

☆本公司未使用輻射污染食品☆



官方網站



facebook



Instagram