

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全奶 類可	豆腐 肉類	蔬菜	蛋類 豆類	熱量
3	一	雜糧飯	塔香麵腸 麵腸、九層塔<炒>	茄汁豆包 非基改豆包<煮>	菇炒花椰菜 蔬菜、花椰菜<炒>	有機	海帶芽湯 海帶芽		4.1	2.3	2.1	2.3	616
4	二	麥片飯	小瓜豆干丁 非基改豆干、小黃瓜<煮>	筍燒車輪 麵輪、竹筍<燴>	白菜滷 白菜、蔬菜<煮>	有機	玉米段湯 玉米	水果	4.2	2.2	2.0	2.3	673
5	三	白飯	壽喜燒油腐 非基改油豆腐、蔬菜<煮>	冬瓜素排骨 冬瓜、素排骨<燒>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結<煮>	綠蔬	榨菜鮮菇湯 榨菜、鮮菇		4.0	2.3	2.0	2.5	615
6	四	紅藜飯	豉汁花干 非基改蘭花干<燴>	玉米豆腐 非基改豆腐、玉米<煮>	鮮蔬高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	蘿蔔湯 蘿蔔		4.1	2.2	2.2	2.2	606
7	五	燕麥飯	杏鮑菇黑干 非基改黑干、杏鮑菇<燴>	芋香烤麩 烤麩、芋頭<煮>	黃瓜精靈菇 大黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	綠蔬	蔬菜燉湯 蔬菜	水果	4.1	2.4	2.0	2.2	676
10	一	～端午節放假愉快～											
11	二	胚芽飯	雙菇炒干片 非基改豆干片、鮮菇<炒>	花生麵筋 花生、麵筋<煮>	木耳高麗菜 高麗菜、木耳、蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 味噌、非基改豆腐	牛奶 水果	4.2	2.4	2.0	2.3	748
12	三	白飯	沙茶炒素肚 素肚、蔬菜、素沙茶<炒>	薑黃豆腸 非基改豆腸、薑黃粉<煮>	炒四季豆 四季豆、蔬菜<炒>	綠蔬	洋芋湯 洋芋		4.0	2.3	2.0	2.5	615
13	四	紫米飯	番茄凍腐 非基改凍豆腐、番茄<煮>	醬爆干絲 非基改干絲<炒>	鮮蔬花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	海帶結燉湯 海帶結		4.8	2.2	2.0	2.7	673
14	五	薏仁飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	彩椒豆雞 非基改素雞、彩椒<煮>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜、蔬菜<炒>	綠蔬	竹筍湯 竹筍	水果	4.0	2.3	2.2	2.3	671
17	一	五穀飯	芝麻小豆干 非基改豆干、芝麻<燒>	白玉麵輪 麵輪、蘿蔔<煮>	黃瓜鮮菇 大黃瓜、鮮菇、蔬菜<煮>	有機	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜		4.0	2.3	2.2	2.5	620
18	二	白飯	滷四角油腐 非基改四角油豆腐<燴>	鮮菇素雞丁 素雞丁、鮮菇<煮>	蔬香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	玉米湯 非基改玉米	豆奶 水果	4.2	2.4	2.0	2.3	688
19	三	糙米飯	五香豆皮 非基改豆皮<燴>	麻香素腰花 素腰花、蔬菜<煮>	竹筍木耳 竹筍、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜		4.1	2.2	2.1	2.3	608
20	四	雜糧飯	瓜仔素燥 非基改豆干丁、碎瓜<煮>	鹽味烤麩 烤麩、蔬菜<煮>	芋頭白菜 芋頭、白菜、蔬菜<煮>	有機	紫菜湯 紫菜		4.2	2.3	2.0	2.3	620
21	五	紅藜飯	醬燒牛蒡排 牛蒡排<燒>	紅燒豆腐 非基改豆腐、鮮菇<煮>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	冬瓜湯 冬瓜	水果	4.0	2.4	2.0	2.3	674
24	一	芝麻飯	客家小炒 非基改豆干片、蔬菜<炒>	京醬麵腸 麵腸<炒>	炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	有機	海帶芽味噌湯 海帶芽、非基改豆腐		4.2	2.4	2.2	2.7	651
25	二	薏仁飯	橙汁凍豆腐 非基改凍豆腐、柳橙汁<煮>	菇菇素雞 非基改素雞、鮮菇<煮>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	有機	玉米蔬菜湯 非基改玉米、蔬菜	牛奶 水果	4.2	2.3	2.2	2.5	754
26	三	白飯	毛豆蘭花干 非基改蘭花干、毛豆<煮>	海味雙絲 非基改豆干絲、海帶絲<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬	麵線湯 麵線、蔬菜		4.1	2.3	2.0	2.3	613
27	四	麥片飯	薑絲素肚 素肚、薑<煮>	關東煮 非基改油豆腐、蘿蔔、海帶<煮>	香炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包		4.0	2.2	2.0	2.3	599
28	五	小米飯	蜜汁豆捲 非基改豆腸、蔬菜<煮>	青椒炒豆絲 青椒、非基改素豆絲<炒>	沙茶海茸 海帶茸、蔬菜<煮>	綠蔬	金針燉湯 金針花、蔬菜	水果	4.0	2.3	2.0	2.3	666