

日期	星期	主食	主菜	副 菜			湯	附餐	全穀根莖	豆質肉蛋	蔬菜	油醋醬米油子	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<滷>	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<滷>	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<滷>	芋香烤麸 烤麸. 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	-	~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	牛奶奶果	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	-	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<滷>	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	豆奶奶果	4.2	2.4	2.0	2.3	688
19	三	糙米飯	五香豆皮 非基改豆皮<滷>	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>	鹽味烤麸 烤麸. 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	-	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	牛奶奶果	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. 非基改豆絲<炒>	沙茶海苔 海帶苔. 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