

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	香根豆干 <small>豆干-炒</small>	青醬野菇百頁 <small>百頁+時蔬-煮</small>	結頭金針花 <small>結頭菜+金針花+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	白菜鮮菇湯 <small>大白菜+時蔬+香菇</small>		5.4	2.3	2.4	2.8	737
3	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	玉米凍腐 <small>凍豆腐+玉米+南瓜-煮</small>	五味醬素肚 <small>素肚+自製五味醬-燒</small>	泡菜年糕 <small>自製泡菜+年糕+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	素丸湯 <small>海帶芽+素丸切片+薑絲</small>		5.4	2.3	2.5	2.5	726
6	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	四喜素燥 <small>豆干+素絞肉+時蔬-煮</small>	★炸素捲 <small>素捲X1-炸</small>	彩繪什錦 <small>四季豆+玉米+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+時蔬+芹菜</small>		5.3	2.4	2.4	2.6	728
7	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	椒麻豆包 <small>豆包+時蔬-燒</small>	筍香素皮絲 <small>筍茸+素皮絲+時蔬-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.5	2.6	2.5	2.4	751
8	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	紅燒嫩油腐 <small>嫩油腐X1+時蔬-燒</small>	白醬素熱狗 <small>洋芋+素腸-煮</small>	素油蔥炒高麗菜 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+時蔬</small>		5.5	2.3	2.4	2.5	730
9	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蜜汁燒豆腸 <small>豆腸+芝麻-燒</small>	酸辣豆腐 <small>豆腐+竹筍+時蔬-煮</small>	玉米三色 <small>玉米+芋頭+青豆-炒</small>	有機蔬菜	榨菜金針湯 <small>金針花+榨菜</small>		5.4	2.5	2.3	2.3	727
10	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	黑胡椒素排 <small>素排X1-燒</small>	鹹水豆雞 <small>豆雞+時蔬-煮</small>	素炒粉絲 <small>黃豆芽+冬粉+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	素肉骨茶湯 <small>高麗菜+時蔬+肉骨茶包</small>		5.3	2.5	2.4	2.5	731
13	一	蕃茄鮮菇義麵 <small>麵條+蕃茄+菇+玉米</small>	★炸素麥克雞塊 <small>素雞塊X2-炸</small>	毛豆炒百頁 <small>百頁+毛豆+時蔬-炒</small>	鍋燒白菜 <small>白菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+南瓜+時蔬</small>		5.3	2.3	2.5	2.5	719
14	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+素絞肉+時蔬-煮</small>	花生烤麩 <small>烤麩+花生+毛豆-油</small>	炒四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>竹筍+時蔬</small>		5.4	2.5	2.5	2.6	745
15	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯素腰花 <small>素腰花+時蔬+九層塔-炒</small>	海山醬關東煮 <small>油腐+時蔬+紫米糕+素甜不辣-煮</small>	蓮子南瓜 <small>南瓜+蓮子-煮</small>	認證蔬菜	玉米山藥湯 <small>玉米+海帶+山藥</small>		5.5	2.4	2.4	2.3	729
16	四	白飯 <small>白米</small>	紅絲腐皮 <small>豆皮+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	五香蘭花干 <small>蘭花干-油</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蕃茄什錦湯 <small>蕃茄+時蔬</small>		5.3	2.3	2.4	2.6	721
17	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	素佛跳牆 <small>素排骨+時蔬+芋頭-煮</small>	紅麴麵腸 <small>麵腸+時蔬-炒</small>	萵柄炒高麗 <small>高麗菜+萵柄+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	冬瓜大麥湯 <small>冬瓜+大麥+枸杞</small>	補助豆漿					
									5.3	2.6	2.5	2.6	746

本菜單含有含麩質之穀物及其製品、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，不適合其過敏體質者食用
 ◆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喔◆