



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

2025年5月菜單  
石小素食

日期	星期	主食	主菜	副 菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜 果子	油面點子	熱量
1	四	胚芽飯	鹽味烤麩 <small>烤麩. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	彩椒油片 <small>非基改油片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	味噌蔬菜湯 <small>非基改豆腐. 蔬菜</small>		5.3	2.4	2.2	2.6	723
2	五	芝麻飯	照燒油腐 <small>非基改油腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	打拋干丁 <small>非基改干丁. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒黃豆芽 <small>黃豆芽. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	海帶燉湯 <small>海帶. 排骨</small>		5.2	2.5	2.1	2.5	717
5	一	白飯	蜜汁雙結 <small>非基改豆干結. 海帶結&lt;滷&gt;</small>	茄汁素排骨 <small>素排骨. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜. 蔬菜. 芋頭&lt;滷&gt;</small>	有機	洋芋清湯 <small>洋芋</small>		5.5	2.5	2.0	2.3	726
6	二	麥片飯	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸&lt;炒&gt;</small>	菇炒干絲 <small>非基改干絲. 鮮菇&lt;炒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>蔬菜. 高麗菜&lt;炒&gt;</small>	有機	大滷湯 <small>非基改豆腐. 蔬菜</small>		5.2	2.5	2.0	2.3	705
7	三	白飯	芝麻方干 <small>非基改豆干. 芝麻&lt;滷&gt;</small>	泡菜炒素肚 <small>素肚. 泡菜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	榨菜素絲湯 <small>榨菜. 蔬菜</small>		5.3	2.4	2.2	2.6	723
8	四	燕麥飯	麻香凍豆腐 <small>非基改凍豆腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞. 小瓜. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	精靈菇花椰菜 <small>花椰菜. 精靈菇. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	紫菜薑絲湯 <small>紫菜. 薑</small>		5.2	2.5	2.1	2.5	717

~學~校~補~假~

9	五												
12	一	紫米飯	豉汁花干 <small>非基改蘭花干. 豆豉&lt;煮&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐. 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒芽菜 <small>豆芽菜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	肉骨茶湯 <small>洋芋. 肉骨茶包</small>		5.2	2.5	2.1	2.5	717
13	二	小米飯	糖醋素雞丁 <small>素雞丁. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	素燥干丁 <small>非基改干丁. 素紋肉&lt;炒&gt;</small>	菇炒白菜 <small>白菜. 鮮菇. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	麵線湯 <small>麵線. 蔬菜</small>		5.5	3.6	2.2	2.5	823
14	三	白飯	樹子豆包 <small>非基改豆包. 樹子&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒烤麩 <small>烤麩&lt;煮&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>海帶結. 芝麻&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	鮮蔬燉湯 <small>蔬菜</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702
15	四	糙米飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	沙茶炒油片 <small>非基改油片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍. 木耳. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	玉米段湯 <small>玉米段</small>		5.5	2.5	2.1	2.7	747
16	五	薏仁飯	醬炒干片 <small>非基改干片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸. 酸菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐. 味噌</small>		5.2	2.5	2.2	2.4	715
19	一	白飯	鮮蔬凍豆腐 <small>非基改凍豆腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋. 香菇&lt;滷&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	玉米湯 <small>非基改玉米</small>		5.2	3.3	2.1	2.7	786
20	二	麥片飯	鹹水素雞 <small>非基改素雞. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	海帶豆干 <small>非基改豆干. 海帶&lt;滷&gt;</small>	黃瓜木耳 <small>大黃瓜. 木耳&lt;煮&gt;</small>	有機	蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	726
21	三	白飯	海苔燒 <small>海苔燒&lt;煮&gt;</small>	金瓜燴豆腐 <small>非基改豆腐. 南瓜&lt;燴&gt;</small>	芝麻長豆 <small>芝麻. 長豆&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	香菇鮮蔬湯 <small>香菇. 蔬菜</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702
22	四	紫米飯	洋芋素排骨 <small>素排骨. 洋芋&lt;煮&gt;</small>	海味炒干絲 <small>非基改干絲. 海帶絲&lt;炒&gt;</small>	菇炒花椰 <small>花椰菜. 鮮菇. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	竹筍湯 <small>竹筍</small>	三章 豆奶	5.1	3.3	2.1	2.7	779
23	五	燕麥飯	醋溜豆腸 <small>非基改豆腸. 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	塔香素肚 <small>素肚. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐. 蔬菜</small>		5.0	2.5	2.2	2.4	701
26	一	胚芽飯	花瓜素雞丁 <small>素雞丁. 花瓜&lt;煮&gt;</small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改黑豆干. 杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭. 白菜. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	海帶芽湯 <small>海帶芽</small>		5.2	2.5	2.1	2.3	708
27	二	白飯	客家炒干片 <small>非基改干片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	咖哩麵輪 <small>麵輪. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>白蘿蔔. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	726
28	三	薏仁飯	五香花干 <small>非基改蘭花干&lt;滷&gt;</small>	三杯油腐 <small>非基改油豆腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	南瓜湯 <small>南瓜. 洋芋</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702
29	四	白飯	義式豆包 <small>非基改豆包. 香料&lt;煮&gt;</small>	鮮蔬素腰花 <small>素腰花. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒竹筍 <small>竹筍. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	冬瓜燉湯 <small>冬瓜</small>		5.1	2.3	2.1	2.7	704
30	五												

~端~午~節~放~假~