



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麩筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等魚類,不適合其過敏體質者食用
 **◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:(營養字第號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	廚餐	五穀類	內食	水果	油類	熱單
1	五	白飯 白米	鮮菇油豆腐 鮮菇,油豆腐,蔬菜-油	鳳梨香竹捲 鳳梨,香竹捲-燒	什錦葫蘆 南瓜,木耳,金針菇-煮	玉米三色 玉米,青豆,紅蘿蔔-煮	炒花椰菜 蔬菜,花椰-炒	履歷蔬菜					5.2 2.8 2.0 2.3 728
4	一	蔬菜烏龍麵 蔬菜,烏龍麵	黑胡椒素排 素肉排-煮	青椒炒干片 青椒,豆干片-炒	芹菜豆芽 芹菜,豆芽-炒	芝麻包 芝麻包-蒸	紅絲條豆 紅蘿蔔,條豆-炒	履歷蔬菜					5.2 2.7 2.3 2.2 723
5	二	白飯 白米	咖哩百頁 馬鈴薯,紅蘿蔔,百頁豆腐-煮	炸天婦羅 鮮菇,南瓜,蔬菜-炸	木須鮮筍 竹筍,木耳,紅蘿蔔-炒	三杯素腰片 素腰片,蔬菜-燒	炒莧菜 莧菜-炒	有機蔬菜	水果				5.4 2.6 2.2 2.2 727
6	三	小米飯 白米,小米	紅燒素魚排 素魚排-燒	關東煮 蘿蔔,1/4豆干,蔬菜-煮	齋香紫茄 茄子段-燒	椒鹽毛豆 毛豆莢-煮	粉絲高麗 高麗菜,蔬菜,冬粉-炒	履歷蔬菜					5.4 2.7 2.3 2.2 737
7	四	糙米飯 白米,糙米	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐,蔬菜-煮	輪片筍茸 麵輪,筍茸-燒	紅絲萵苣 紅蘿蔔,萵苣-炒	芹絲海帶 海帶,芹菜,蔬菜-炒	玉米菇丁 玉米,蔬菜,鮮菇-煮	履歷蔬菜	水果				5.5 2.5 2.4 2.2 732
8	五	白飯 白米	皇帝豆燒烤麩 皇帝豆,烤麩,蘿蔔-燒	香菇素肉燥 香菇,素絞肉-煮	麻油紅鳳菜 紅鳳菜-炒	針菇絲瓜 金針菇,麵,絲瓜-燒	薯餅 薯餅-烤 每人2個	履歷蔬菜					5.3 2.6 2.4 2.2 725
11	一	海苔飯 海苔粉,白米	杏片小方干 杏仁片,小方豆干-燒	泡菜年糕 韓式泡菜,蔬菜,年糕-炒	炒海龍 九層塔,海龍-炒	乳噌醬豆捲 蔬菜,豆捲-煮	紅絲白筍 鮮筍,麵,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜					5.3 2.6 2.4 2.2 725
12	二	玉米鮮蔬炒飯 玉米,蔬菜,白米	芝麻素火腿 素火腿,芝麻-煮	沙茶凍豆腐 蔬菜,凍豆腐-煮	炒龍鬚菜 蔬菜,龍鬚菜-炒	地瓜薯條 地瓜薯條-炸 每人6個	腐皮燒瓜 鮮瓜,木耳,腐皮-燒	有機蔬菜	水果				5.4 2.7 2.3 2.2 737
13	三	白飯 白米	滷豆包 豆包-油	鮮菇四色 玉米,刈薯,蘿蔔,鮮菇-炒	什錦花椰 紅蘿蔔,花椰-炒	蠔油素雞片 蔬菜,素雞片-炒	素蠔時豆 素蠔絲,季豆-炒	履歷蔬菜					5.3 2.7 2.5 2.2 735
14	四	紅藜飯 白米,紅藜	燒豆腐 蔬菜,豆腐,素絞肉-燒	花生烤麩 花生,烤麩,蔬菜-煮	木須高麗 木耳,高麗菜-炒	枸杞南瓜 南瓜,枸杞-蒸	紅絲芽菜 紅蘿蔔,豆芽,蔬菜-炒	履歷蔬菜	水果				5.2 2.8 2.2 2.3 733
15	五	白飯 白米	咖哩素雞 馬鈴薯,蘿蔔,素雞丁-煮	三杯鮑菇 九層塔,油豆腐,鮑菇-煮	薑絲地瓜葉 地瓜葉,薑絲-炒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	豆鼓苦瓜 苦瓜片,豆鼓-煮	履歷蔬菜					5.4 2.6 2.4 2.2 732
18	一	小米飯 白米,小米	酸菜素肚 酸菜,素豬肚-炒	玉米豆腐 豆腐,玉米,素絞肉,青豆-燒	蒟蒻鮮瓜 蒟蒻,鮮瓜,蔬菜-煮	奶香芋頭 牛奶,芋頭,紅豆-煮	芹香海根 海根,紅蘿蔔,芹菜-炒	履歷蔬菜					5.0 2.7 2.3 2.5 723
19	二	白飯 白米	栗子麵輪 栗子,紅蘿蔔,麵輪-煮	鮮蔬蘭花干 蘭花干,蔬菜-煮	高麗寬粉 高麗,蔬菜,冬粉-煮	醬燒紫茄 茄子-燒	針菇莧菜 金針菇,莧菜-煮	有機蔬菜	水果				5.2 2.8 2.2 2.3 733
20	三	胚芽飯 白米,胚芽	五香大溪乾 大溪豆乾-油	松子豆腸 松子,鳳梨,豆腸-煮	炒豆芽菜 豆芽,蔬菜-炒	烤番薯 地瓜-烤	水蓮炒秀珍菇 水蓮,秀珍菇,蔬菜-煮	履歷蔬菜					5.1 2.7 2.3 2.4 725
21	四	蔬菜義大利麵 蔬菜,義大利麵	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	針菇炒豆 金針菇,季豆-炒	芋泥包 芋泥包-蒸	塔香凍豆腐 凍豆腐,木耳,芹菜-煮	脆炒花椰 紅蘿蔔,花椰菜-炒	履歷蔬菜	水果				5.0 2.8 2.3 2.5 730
22	五	白飯 白米	紅燒素獅頭 蔬菜,素獅頭-燒	炸地瓜球 地瓜球-炸 每人4個	豆簽菜瓜 豆簽,絲瓜-煮	麻香紅鳳菜 紅鳳菜,蔬菜-炒	菇燒油腐 鮑菇,木耳,油豆腐-燒	履歷蔬菜					5.2 2.8 2.0 2.3 728
25	一	香菇油飯 香菇,白米,糯米	宮保素雞丁 花生,素雞丁-燒	鳳梨豆包 鳳梨,豆包-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉,枸杞-煮	長豆紅絲 紅蘿蔔,長豆-炒	銀絲捲 銀絲捲-蒸	履歷蔬菜					5.2 2.7 2.3 2.2 723
26	二	紅豆飯 白米,紅豆	芝麻牛蒡排 芝麻,牛蒡排-煮	苦瓜酸菜 苦瓜,酸菜-煮	家常燒油腐 蔬菜,油豆腐,素絞肉-燒	絲瓜寬粉 金針菇,寬粉,絲瓜-煮	炒青花菜 蔬菜,綠花椰-煮	有機蔬菜	水果				5.0 2.7 2.3 2.5 723
27	三	白飯 白米	醃焗四角 四角豆腐-燒	玉米彩繪 玉米,蔬菜,毛豆-煮	冬瓜燒麵輪 花生,冬瓜,麵輪-燒	清炒萵苣 萵苣菜-炒	福菜燒筍 福菜,筍-煮	履歷蔬菜					5.1 2.7 2.3 2.4 725
28	四	白飯 白米	紅燒豆雞片 蔬菜,豆雞片-燒	彩椒炒龍鬚 彩椒,龍鬚-炒	炸素雞塊x2 素雞塊-炸	塔香鮑菇鮮筍 鮑菇,竹筍,蔬菜-煮	三絲水蓮 水蓮,干絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	水果				5.4 2.7 2.3 2.2 737
29	五	燕麥飯 白米,燕麥	番茄香竹捲 番茄,香竹捲,毛豆-煮	藥膳南瓜 南瓜,枸杞-煮	雪菜豆干丁 雪裡紅,彩椒,豆干-炒	佛跳牆 香菇,白菜,芋頭,竹筍-燒	時蔬高麗 蔬菜,高麗-炒	履歷蔬菜					6.4 2.7 2.3 2.6 825