



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日總量					午餐	晚餐	點心	加餐	
								全日總量	全日總量	全日總量	全日總量	全日總量					
8/31	一	白飯 白米-蒸	麻婆豆腐 ◎板豆腐、◎素絞肉、木耳-煮	枸杞南瓜 南瓜、枸杞-蒸	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	豆漿	6.4	2.4	2.5	2.4			789	235	835
9/1	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	乾燒蘭花干 ◎蘭花干、紅蘿蔔-燒	玉筍秋葵 玉筍、秋葵、彩椒-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	蔬菜	味噌湯 ◎蠔油丁、鮮蔬、◎味噌	水果	6.2	2.5	2.5	2.5	1		857	245	850
2	三	白飯 白米-蒸	孜然豆干 ◎豆干、鮮蔬、◎白芝麻-炒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、鮮蔬、青豆-炒	菇菇冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、鮮蔬-煮	蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜、素肉絲		6.2	2.6	2.3	2.4			785	255	865
3	四	茄汁 義大利麵	照燒豆包 ◎豆包、彩椒-燒	椒香毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	木耳白菜 大白菜、木耳-炒	蔬菜	海芽鮮菇湯 海帶芽、鮮菇	水果	6	2.5	2.4	2.4	1		836	240	875
4	五	白飯 白米-蒸	大溪黑干 ◎黑豆干、◎白芝麻-油	炒龍鬚菜 龍鬚菜、樹子-炒	芝麻海根 海帶根、紅蘿蔔、◎白芝麻-炒	蔬菜	鮮筍湯 筍、鹹鳳梨		6.2	2.4	2.3	2.9			802	245	877
7	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	三杯油腐 ◎油豆腐、鮮蔬、九層塔-炒	小瓜天婦羅 小黃瓜、◎素甜不辣-炒	玉筍甘藍 高麗菜、玉筍-炒	蔬菜	青木瓜燉湯 青木瓜、枸杞	水果	6	2.6	2.4	2.6	1		852	250	835
8	二	白飯 白米-蒸	南瓜咖哩 ◎凍豆腐、南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	醬燒冬瓜 冬瓜、麵筋、香菜-煮	白菜滷 大白菜、鮮蔬、芋頭-滷	蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、鮮蔬	豆漿	6.4	2.4	2.3	2.5			798	260	840
9	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	芋香素雞煲 ◎素雞、芋頭、鮮蔬-煮	田園豆干丁 ◎豆乾、玉米、毛豆-炒	蝦香花椰 花椰菜、香菇、素蝦仁-炒	蔬菜	豆腐味噌湯 ◎板豆腐、海帶芽、◎味噌		6.1	2.4	2.2	2.6			779	245	835
10	四	白飯 白米-蒸	鹽酥百頁 ◎百頁豆腐、鮮蔬-炸	沙茶素腰花 素腰花、西芹、紅椒-炒	脆炒黃瓜 大黃瓜、木耳-炒	蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、椰漿	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	1		861	240	844
11	五	全穀飯 白米、全穀米-蒸	茄汁魚豆腐 ◎素魚豆腐、番茄、青豆-煮	素香蒼蠅頭 ◎豆乾、雪裡紅、鮮蔬-炒	家常冬粉 豆芽菜、冬粉、鮮蔬-炒	蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、鮮蔬、肉骨茶包		6.1	2.4	2.4	2.7			789	255	875
14	一	白飯 白米-蒸	下飯醃醬 ◎豆干、豆薯、◎素絞肉、瓜仔-滷	芹香燒茼蒿 西芹、茼蒿片-炒	鮮菇津白 大白菜、紅蘿蔔、鮮蔬-煮	蔬菜	田園玉米湯 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	水果	6.2	2.3	2.5	2.6	1		846	235	845
15	二	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	五香細腐 ◎細腐、鮮蔬-滷	椰香咖哩 馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔-燉	塔香海草 海草、九層塔-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.3	2.4	2.4	2.9	1		829	240	758
16	三	白飯 白米-蒸	糖醋豆包 ◎豆包、番茄、彩椒-煮	素佛跳牆 大白菜、芋頭、◎素排骨酥-煮	乾煸菜豆 菜豆、豆薯、◎白芝麻-炒	蔬菜	芋香雞湯 芋頭、素雞丁、紅蘿蔔		6	2.5	2.6	2.6			827	255	865
17	四	五穀飯 白米、五穀米-蒸	蜜汁滷方干 ◎小方豆乾、◎白芝麻-滷	醬燒紫茄 茄子、鮮蔬-燒	開陽蒲瓜 蒲瓜、鮮蔬、素蝦仁-炒	蔬菜	海芽味噌湯 ◎板豆腐、海帶芽、◎味噌	豆漿	5.8	2.5	2.7	2.6			795	245	882
18	五	白飯 白米-蒸	毛豆燒雞 ◎豆雞、毛豆-煮	鮮菇花椰 花椰菜、香菇-炒	木須銀芽 豆芽菜、木耳-炒	蔬菜	大滷清湯 筍、木耳、紅蘿蔔、◎豆包絲、芹菜		5.9	2.6	2.4	2.6			823	265	880
21	一	紫米飯 白米、紫米-蒸	甜醬回鍋豆干 ◎豆干、紅蘿蔔-炒	麻香甘薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	什錦粉絲 大白菜、冬粉、鮮蔬-炒	蔬菜	關東煮湯 ◎油豆腐、蘿蔔、玉米		6	2.6	2.5	2.5			789	240	845
22	二	白飯 白米-蒸	沙茶嫩腐 ◎板豆腐、素腰花、黃椒-煮	梅汁蘿蔔 紅蘿蔔球-煮	鮮菇敏豆 敏豆、杏鮑菇、◎白芝麻-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、磨菇、椰漿	水果	6.2	2.4	2.8	2.6	1		794	260	855
23	三	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	京醬蘭花干 ◎蘭花干、鮮蔬-煮	翠瓜玉筍 小黃瓜、玉筍-炒	芋香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、芋頭-炒	蔬菜	裙帶鮮菇湯 海帶芽、鮮菇		5.8	2.4	2.4	2.9			844	255	870
24	四	白飯 白米-蒸	茄汁凍豆腐 ◎凍豆腐、番茄、青豆-煮	香滷鮑菇 杏鮑菇、蘿蔔-滷	川耳黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	蔬菜	金針湯 金針花、鮮菇	水果	5.9	2.5	2.8	2.6	1		794	260	860
25	五	麥片飯 白米、麥片-蒸	沙嗲豆包 ◎豆包、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	雙色蒲瓜 蒲瓜、鮮蔬-煮	彩蔬花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸、芹菜	豆漿	6.2	2.6	2.3	2.6			834	270	855
26	六	白飯 白米-蒸	蠔香油腐 ◎油豆腐、鮮蔬-煮	薑燒南瓜 南瓜、薑-蒸	金菇三絲 海帶絲、金針菇、紅蘿蔔-炒	蔬菜	米粉湯 粗米粉、香菇、◎豆包絲、芋頭		6.2	2.6	2.3	2.6			834	270	855
28	一	小米飯 白米、小米-蒸	大溪黑干 ◎黑豆干、茼蒿捲、◎白芝麻-滷	毛豆玉米 玉米、豆薯、紅椒、毛豆-炒	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	蔬菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑		6	2.6	2.5	2.5			789	240	845
29	二	沙茶 素肉絲炒飯	咖哩魚豆腐 ◎素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆-煮	塔香燒筍 筍、杏鮑菇、九層塔-煮	香燒白菜 大白菜、紅蘿蔔-煮	蔬菜	黃金海芽湯 海帶芽、◎豆包絲	水果	6.2	2.4	2.8	2.6	1		794	260	855
30	三	雜糧飯 白米、雜糧-蒸	三杯素雞 ◎素雞、九層塔-煮	金茸絲瓜 絲瓜、金針菇、枸杞-煮	黑椒銀芽 豆芽菜、紅椒、木耳-炒	蔬菜	日式味噌湯 ◎板豆腐、◎味噌		5.8	2.4	2.4	2.9			844	255	870

→◎本菜單內容含有堅果、豆製品、含麩質製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用