



日期	星期	主菜	主菜	副菜	湯品	附餐	2-3歲	3-5歲	6-8歲	9-12歲	13-15歲	16-18歲	19-24歲	25-30歲	
1	二	白飯 白米-蒸	香滷黑干 ◎黑豆干、白蘿蔔、白芝麻-油	椰香咖哩 馬鈴薯、鮮蔬、椰漿-煮	薑絲海根 海帶根、薑-炒	玉米菇菇湯 玉米、紅蘿蔔、杏鮑菇	水果	6.5	2.5	2.0	2.0	1	871	235	865
2	三	什錦菇菇炒飯 白米、玉米、紅蘿蔔、青豆、香菇	糖醋豆包 ◎豆包、番茄、彩椒-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜、鹹鳳梨-煮	蝦香花椰 白花椰、素蝦仁-炒	鮮蔬味噌湯 高麗菜、海帶芽、◎味噌		6.2	2.5	2.5	2.5		797	245	850
3	四	白飯 白米-蒸	家常豆腐 ◎板豆腐、◎素絞肉-煮	芝香四季 敏豆、◎白芝麻-炒	銀蘿燒菇菇 蘿蔔、鮮菇-燒	清燉薏仁湯 馬鈴薯、洋薏仁	水果	6.3	2.9	2.3	2.0	1	897	255	865
4	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	蠔香油腐 ◎油豆腐、彩椒-燒	爆炒茄子 茄子、九層塔-煮	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	米粉湯 粗米粉、◎素肉燥、芋頭、香菇		6.1	2.5	2.3	2.0		780	240	875
7	一	~ 校慶補假 ~													
8	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	五香滷細腐 ◎細腐、香蔥-油	椒香毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	木須銀芽 豆芽菜、木耳、鮮蔬-炒	青木瓜煲湯 青木瓜、金針菇	豆漿	6.1	2.6	2.0	2.6		759	250	835
9	三	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 ◎烤麩、鮮蔬-煮	雙色鮮瓜 大黃瓜、木耳-炒	什錦粉絲 大白菜、冬粉、香菇-炒	素魚丸湯 蘿蔔、◎素丸		6.0	2.9	2.3	2.0		794	260	840
10	四	全穀飯 白米、全穀米-蒸	塔香豆雞 ◎豆雞、九層塔、薑-炒	脆瓜燒菱角 小黃瓜、紅蘿蔔、菱角-炒	田園花椰 白花椰、彩椒-炒	味噌湯 ◎板豆腐、◎味噌	水果	6.2	2.9	2.5	2.6	1	866	245	835
11	五	白飯 白米-蒸	紅燒麵輪 ◎麵輪、◎豆皮結、白蘿蔔、香蔥-油	素佛跳牆 大白菜、鮮蔬、芋頭、◎素排骨酥-煮	結頭雲耳 結頭菜、木耳-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、◎椰奶		6.1	2.5	2.5	2.6		794	260	844
14	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	咖哩百頁 ◎百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	照燒嫩腐 ◎小油丁、杏鮑菇-炒	針菇津白 大白菜、金針菇-炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	豆漿	6.2	2.9	2.0	2.7		756	255	875
15	二	白飯 白米-蒸	京醬蘭花干 ◎蘭花干、彩椒-煮	豆腐煨肉末 ◎板豆腐、◎素絞肉-煮	燴煮大頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	冬瓜湯 冬瓜、枸杞	水果	6.1	2.3	2.5	2.6	1	839	235	845
16	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	芝香黑乾 ◎黑豆干、◎白芝麻-油	繽紛粟米 玉米、馬鈴薯、彩椒、毛豆-炒	脆炒甘藍 高麗菜、鮮蔬-炒	薑絲海芽湯 ◎豆包絲、海帶芽、薑		6.3	2.9	2.0	2.9		829	240	758
17	四	白飯 白米-蒸	三杯油腐 ◎油豆腐、杏鮑菇、薑-炒	菇炒莧菜 莧菜、金針菇-炒	豆絲銀芽 豆芽菜、鮮蔬、豆包絲-炒	味噌湯 蘿蔔、◎素丸、◎味噌	水果	6.2	2.5	2.6	2.4	1	827	255	865
18	五	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	紅燒獅子頭 ◎素獅子頭、香菇、玉米粒-炒	芋香素雞煲 ◎豆雞、芋頭、香蔥-煮	炒海茸 海茸、鮮蔬-炒	大滷湯 ◎板豆腐、鮮蔬		6.1	2.5	2.7	2.6		755	245	865
21	一	白飯 白米-蒸	茄汁魚腐 ◎素魚豆腐、番茄、鮮蔬-煮	麻香甘薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳、鮮蔬-炒	冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、◎素絞肉、香蔥	豆漿	6.3	2.6	2.0	2.6		823	265	860
22	二	麥片飯 白米、麥片-蒸	素瓜仔肉 ◎素絞肉、杏鮑菇、香菇、花瓜-煮	香滷四方干 ◎四方干、蘿蔔-油	紅片黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米、◎椰奶	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	1	759	240	845
23	三	白飯 白米-蒸	沙茶豆腐 ◎板豆腐、紅蘿蔔-煮	關東煮 ◎油豆腐、鮮蔬-油	什錦薯絲 豆薯、鮮蔬	海帶豆芽湯 黃豆芽、海帶芽		6.2	2.9	2.8	2.4		794	260	855
24	四	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	醬滷凍豆腐 ◎凍豆腐、紅蘿蔔-煮	時蔬豆腸 ◎豆腸、鮮蔬-煮	薑燒金瓜 南瓜、薑-蒸	日式味噌湯 ◎板豆腐、◎味噌	水果	5.8	2.9	2.0	2.9	1	864	255	870
25	五	白飯 白米-蒸	孜然豆干 ◎豆干、小黃瓜、◎白芝麻-炒	香甜花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	彩繪海絲 海帶絲、鮮蔬-炒	山藥枸杞湯 山藥、馬鈴薯、枸杞		5.9	2.5	2.8	2.6		754	260	860
28	一	小米飯 白米、小米-蒸	筍片烤麩 ◎烤麩、筍片、紅蘿蔔-煮	干丁莎莎醬 ◎豆乾、番茄、毛豆-煮	日式筑前煮 鮮蔬、◎素蝦球-煮	結頭菇菇湯 結頭菜、金針菇	豆漿	6.2	2.9	2.0	2.7		756	255	875
29	二	什錦炒麵 ◎油麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、◎素肉燥、香菇	乾燒蘭花干 ◎蘭花干、彩椒、香蔥-燒	醬燒冬瓜 冬瓜、金針菇-油	芋香白菜 大白菜、芋頭、◎麵筋-煮	山藥燉湯 山藥、馬鈴薯、枸杞	水果	6	2.3	2.5	2.6	1	832	235	845
30	三	五穀飯 白米、五穀米-蒸	芝香滷豆干 ◎豆干、◎白芝麻-油	玉筍菜豆 菜豆、豆薯、玉米筍-炒	粉絲煲 冬粉、◎豆包絲、鮮蔬-煮	紫菜味噌湯 海帶芽、鴻喜菇、◎味噌		6.3	2.9	2.0	2.9		829	240	758
31	四	白飯 白米-蒸	咖哩魚豆腐 ◎素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	芝香牛蒡 牛蒡絲、◎黑芝麻-炒	鐵板銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	番茄嫩腐湯 番茄、◎板豆腐	水果	6.1	2.9	2.5	2.4	1	847	260	844

→◎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！