



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日供應	堂食	外賣	水費	熱費		
2	一	白飯	咖哩燒豆包 豆包, 鮮蔬, 馬鈴薯-煮	素佛跳牆 大白菜, 香菇, 芋頭, 素排骨酥-煮	鮮蝦粉絲 鮮蔬, 冬粉, 素蝦仁, 木耳-炒	青菜	榨菜素絲湯 榨菜, 素肉絲	豆漿	6.4	2.5	2.3	2.4	801	
3	二	小米飯	下飯素肉燥 豆干, 素絞肉, 瓜仔-油	脆炒豆段 豆段, 鮮蔬-炒	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇-炸	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑	水果	6.3	2.7	2.1	2.8	1	882
4	三	白飯	香菇細腐 細腐, 香菇-油	田園薯丁 玉米, 紅蘿蔔, 豆薯-炒	黑椒豆芽 豆芽菜, 鮮蔬, 豆包絲-炒	青菜	味噌湯 海帶芽, 素角螺, 味噌		6.5	2.5	2.4	2.3	806	
5	四	螺旋麵	素肉排 素肉排-燒	炒花椰 花椰菜, 素蟹絲, 彩椒-炒	茄汁素肉醬 鮮蔬, 番茄, 素絞肉-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	1	861
6	五	白飯	三杯油腐 油豆腐, 九層塔-炒	素蒼蠅頭 豆乾, 雪裡紅, 豆豉-炒	彩蔬高麗 高麗菜, 鮮蔬-炒	青菜	竹筍湯 筍, 素肉片, 菇		6.3	2.7	2.1	2.4	804	
9	一	五穀飯	茄汁咕咾肉 素咕咾肉, 番茄-煮	薑燒南瓜 南瓜, 薑-蒸	鮮菇白菜 大白菜, 菇-煮	青菜	芙蓉玉米湯 玉米粒, 海帶芽	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	1	859
10	二	白飯	咖哩素魚腐 鮮蔬, 素魚豆腐, 馬鈴薯-煮	花生麵筋 麵筋, 豆皮結, 花生-油	雜菜冬粉 豆芽菜, 冬粉, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青菜	豆腐味噌湯 豆腐, 豆包絲, 味噌	豆漿	6.5	2.4	2.5	2.4	806	
11	三	麥片飯	滷豆干 蘿蔔, 小方豆干-油	鹽酥百頁 百頁豆腐, 豆段-炸	紅片鮮瓜 冬瓜, 紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 大白菜, 麵線, 鮮蔬		6.6	2.5	2.5	2.8	838	
12	四	白飯	照燒凍腐 鮮蔬, 凍豆腐-煮	回鍋小炒 豆干, 西芹, 素肉絲, 素魷魚-炒	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	青菜	田園蔬菜湯 南瓜, 鮮蔬	水果	6.2	2.4	2.3	2.3	1	835
13	五	胚芽飯	芝香黑干 黑干, 白芝麻-油	香甜三色 玉米, 紅蘿蔔, 青豆, 茼蒿-炒	芋燒白菜 大白菜, 素角螺, 芋頭-煮	青菜	金針湯 金針花, 鮮蔬		6.3	2.5	2.4	2.4	797	
16	一	白飯	四喜烤麩 烤麩, 鮮蔬-煮	素魚排 素魚排-燒	脆炒豆段 豆段, 紅蘿蔔-炒	青菜	台式素肉羹 素肉羹, 鮮蔬, 筍	豆漿	6.2	2.4	2.3	2.5	784	
17	二	蕎麥飯	玉米醬百頁 百頁豆腐, 玉米, 鮮蔬-煮	豆豉干片 鮮蔬, 豆干, 豆豉-炒	薑燒冬瓜 冬瓜, 薑-煮	青菜	海芽鮮蔬湯 海帶芽, 豆包絲	水果	6.2	2.4	2.5	2.9	1	867
18	三	白飯	滷細腐 細腐, 麵輪, 茼蒿-油	沙茶素腰花 素腰花, 鮮蔬-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 豆包絲, 鮮蔬-炒	青菜	四神湯 山藥, 馬鈴薯, 素角螺, 薏仁		6.4	2.3	2.5	2.5	796	
19	四	雜糧飯	香燒蘭花干 蘿蔔, 蘭花干-燒	咖哩粉絲煲 大白菜, 冬粉, 鮮蔬-煮	雙色豆絲 海帶絲, 白干絲-炒	青菜	鳳梨菇菇湯 鮮蔬, 鹹鳳梨, 菇, 素肉片	水果	6.5	2.3	2.4	2.6	1	865
20	五	白飯	酸甜素魚豆腐 素魚豆腐, 番茄-煮	大溪黑干 蘿蔔, 大溪黑干, 白芝麻-油	熱炒高麗 高麗菜, 鮮蔬-炒	青菜	鮮瓜煲湯 鮮瓜, 薑		6.2	2.4	2.2	2.5	782	
23	一	芝麻飯	塔香油腐 油豆腐, 九層塔-油	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線, 枸杞-煮	雪菜豆干 豆薯, 豆干, 雪菜-炒	青菜	素肉骨茶湯 鮮蔬, 菇, 素丸, 素肉骨茶包	豆漿	6.5	2.5	2.5	2.4	813	
24	二	白飯	茄汁凍腐 凍豆腐, 素肉片, 番茄-煮	鐵板豆芽 豆芽菜, 鮮蔬-炒	海結滷味 鮮蔬, 海帶結, 茼蒿, 豆皮結-油	青菜	油腐味噌湯 油豆腐, 味噌	水果	6.3	2.4	2.4	2.5	1	854
25	三	燕麥飯	家常豆腐 板豆腐, 素絞肉-煮	素雞排 素雞排-燒	香菇甘藍 高麗菜, 香菇-炒	青菜	米粉湯 粗米粉, 鮮蔬, 素肉絲, 豆包絲		6.6	2.4	2.3	2.5	812	
26	四	白飯	南洋素雞丁 素雞丁, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮	醬燒筍片 鮮蔬, 筍片, 木耳-煮	拌炒年糕 大白菜, 年糕, 紅蘿蔔-炒	青菜	紫菜黃芽湯 海帶芽, 黃豆芽	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	1	867
27	五	薏仁飯	鳳梨咕咾肉 素咕咾肉, 鳳梨-燒	素香冬粉 高麗菜, 冬粉, 鮮蔬, 素絞肉-炒	清炒扁蒲 扁蒲, 茼蒿, 木耳-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜		6.5	2.4	2.5	2.7	819	
30	一	白飯	蜜糖四分干 四分干, 茼蒿, 白芝麻-油	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	素白帶魚 素白帶魚-燒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 鮮蔬		6.5	2.4	2.4	2.7	817	
31	二	金瓜炒米粉	茄汁素肉排 素肉排-燒	五香棒棒腿 素棒棒腿-燒(1個)	鐵板銀芽 豆芽菜, 豆包絲, 木耳-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐, 鮮蔬, 筍	水果	6.4	2.3	2.5	2.8	1	869