

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	金雞 雞柳	豆魚 雞肉	蔬菜 類	油麵 類	水果 類	熱度
4	一	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁三色豆 (S) -燒	燉洋芋 馬鈴薯 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -煮	鮮炒扁蒲 扁蒲 (Q) 木耳 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜 (Q) 鮮菇 (Q) 薑絲	5.9	2.3	2.2	2.5		753
5	二	香Q白飯	麻油凍豆腐 凍豆腐高麗菜 (Q) 豆管薑 -煮	香滷麵筋 麵筋球鮮菇 (Q) -滷	白果小瓜 白果小黃瓜 (Q) 木耳 (Q) -炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.3	2.2	2.7		734
6	三	沙茶炒麵	香椿豆干 豆干鮮菇 (Q) 香椿醬 -燒	炒三絲 豆薯絲 (Q) 素肉絲紅絲 (Q) -炒	紅燒茄子 茄子 (Q) -燒	Q青菜	南瓜濃湯 南瓜 (Q) 三色豆	5.9	2.2	2.3	2.6		753
7	四	什穀米飯	鍋燒豆腸 豆腸九層塔薑 -燒	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄 (Q) -煮	香拌海干絲 海帶絲干絲芹菜 (Q) -炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜 (Q) 素香菇頭	5.5	2.4	2.1	2.5		730
8	五	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒 -燒	黃金炸地瓜 地瓜 -炸	腐皮白菜 大白菜腐 (Q) 皮絲 -煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	5.8	2.3	2.4	2.8		765
11	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉 -煮	豆仁南瓜 南瓜 (Q) 豆仁 -煮	木須芽菜 豆芽菜 (Q) 紅絲 (Q) 木耳 (Q) -炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒 (S) 三色豆 (S)	5.9	2.4	2.2	2.6		765
12	二	胚芽米飯	醬燒豆包丁 豆包丁木耳 (Q) 紅絲 (Q) 薑 -燒	炒海根 海帶根紅絲 (Q) 薑絲 -炒	絲瓜寬粉 絲瓜 (Q) 寬粉 -煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜 (Q) 芹菜蕃茄	5.9	2.4	2.4	2.5	1	826
13	三	素香炒飯	蜜汁黑干 黑豆干紅片 (Q) 芝麻 -燒	彩繪胡瓜 黃瓜 (Q) 玉米粒 (S) 木耳 (Q) -煮	甜椒山藥 山藥 (Q) 甜椒 (Q) -炒	Q青菜	薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6	2.3	2.2	2.8		774
14	四	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜 -煮	炒茼蒿 茼蒿 (Q) 腐竹薑絲 -炒	紅仁高麗 高麗菜 (Q) 紅片 (Q) -炒	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔 (Q) 香菇 (Q)	5.7	2.4	2.5	2.5		754
15	五	燕麥飯	三杯豆干 豆干木耳 (Q) 九層塔 -炒	薑燒冬瓜 冬瓜 (Q) 薑 -燒	芹香什炒 芹菜豆管茼蒿木耳 -炒	有機蔬菜	海結湯 海帶結素肉絲薑絲	6	2.3	2.3	2.5		763
18	一	香Q白飯	醬燒油腐 油豆腐毛豆 (S) 紅蘿蔔 -燒	翠綠青花 青花菜 (S) -炒	鮮菇白菜 大白菜 (Q) 鮮菇 (Q) 紅蘿蔔 (Q) -煮	產銷履歷	四寶甜湯 大豆花生綠豆Q圓	5.5	2.4	2.5	2.5		740
19	二	五穀米飯	糖醋豆包 豆包甜椒 (Q) -燒	田園玉米 玉米粒 (Q) 三色豆 (Q) -炒	海結麵輪 麵輪海帶結紅蘿蔔 (Q) -煮	有機蔬菜	牛蒡蔬菜菜 牛蒡高麗菜 (Q) 紅蘿蔔 (Q)	5.7	2.3	2.4	2.5		744
20	三	素香炒麵	雙菇燴豆腐 豆腐秀珍菇 (Q) 金針菇 (Q) 銀杏毛豆紅丁 -燴	芋頭煲仔 芋頭 (Q) 紅丁 (Q) 青豆 -煮	炒素雞片 素雞片小黃瓜 (Q) -炒	Q青菜	酸辣湯 豆腐木耳 (Q) 紅絲 (Q) 筍	5.9	2.4	2	2.7		765

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，1 / 12 (二) 回饋水果。