



星期	主食	今日主菜	美味副菜		類別	湯品	全日供應	午餐供應	晚餐供應	供應時間	
1	糙米飯	甜醬燒油腐 三角油腐-燒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	蒸 蛋 雞蛋Q玉米Q紅蘿蔔Q-蒸	有機蔬菜	佛手湯 佛手瓜Q鮑魚菇Q	6	2,3	2	2,8	769
2	海苔飯	紅燒豆腸 豆腸-燒	脆薯三絲 馬鈴薯Q玉米Q肉絲-炒	杏果菇炒高麗 高麗菜Q金針菇Q杏仁果-煮	Q青菜	薏仁蓮子湯 薏仁鮮蓮子	5,8	2,5	2	2,8	770
3	香Q白飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-燒	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	枸杞珍菇小瓜 小黃瓜Q秀珍菇Q-煮	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q	5,5	2,5	2,2	2,5	740
4	燕麥飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	芝麻蜜燒芋薯 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	薑絲麵腸 麵腸-炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 新竹香茅S肉絲鮮菇高麗菜Q	5,8	2,4	2	2,5	749
7	麥片飯	糖醋豆包 豆包-燒	塔香紫茄 茄干Q-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	產銷履歷	和風豆腐湯 豆腐	5,6	2,4	2	2,8	748
8	香Q白飯	腰果芹香素雞 芹菜Q素雞片腰果-炒	紅仁炒蛋 芹菜Q素雞片-炒	鐵板銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	時瓜湯 黃瓜Q鮑魚菇Q	5,8	2,5	2	2,7	765
9	炒烏龍麵	京醬豆干 豆干-燒	時蔬山藥 山藥Q芹菜Q紫山藥Q-炒	可樂餅x2 可樂餅S-炸	Q青菜	地瓜湯 地瓜Q-燉	5,8	2,4	2	2,8	762
10	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	薑味南瓜 南瓜Q-煮	干丁素肉燥 素絞肉干丁-燉	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	5,7	2,4	2	2,5	742
11	藜麥飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	泡菜寬粉 大白菜Q寬冬粉-煮	海結麵輪 海帶結麵輪-燉	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜Q	5,6	2,5	2,2	2,5	747
14	香Q白飯	芝麻蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	金黃洋芋 馬鈴薯Q素絞肉-煮	素燴佛手 佛手瓜Q玉米筍Q木耳Q-煮	產銷履歷	海帶芽湯 海帶芽	5,5	2,4	2	2,5	728
15	五穀米飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q紅蘿蔔Q毛豆Q-煮	彩椒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q香菇Q-炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	5,5	2,5	2,1	2,7	747
16	麻香炒飯	茄汁豆腸 豆腸-炒	西芹什錦 西芹Q木耳Q干片-炒	蠔香海根 海帶根-煮	Q青菜	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	5,5	2,4	2	2,7	737
17	糙米飯	杏果燒角豆腐 三角油腐杏仁果-燒	針菇黃瓜 大黃瓜Q金針菇Q-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒S-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5,7	2,4	2	2,5	742
18	紫米飯	滷五香豆干x2 五香豆干-燉	三杯薯塊 地瓜Q芋頭Q-燉	雪菇菠菜 香菇Q紅蘿蔔Q鮮白絲Q-炒	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜Q香菇Q豆皮	5,8	2,3	2,1	2,7	753
21	燕麥飯	家常油腐 油豆腐-燒	豆仁金瓜 南瓜Q毛豆Q-煮	紫茄麵腸 茄子麵腸-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜Q	5,8	2,4	2	2,5	749
22	胚芽米飯	滷蛋干丁 雞蛋Q干丁-煮	枸杞麻香什菇 市販菇Q金針菇Q香菇Q-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	5,5	2,4	2	2,5	728
23	什錦炒麵	沙茶豆干 豆干-燒	翠綠秋葵 秋葵Q-燉	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	薑絲枕瓜湯 冬瓜Q	5,7	2,5	2,2	2,7	763
25	香Q白飯	蕃茄豆腐蛋 蕃茄Q雞蛋Q豆腐-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q素絞肉-煮	蠔香素雞 素雞-炒	有機蔬菜	日式海芽湯 海帶芽	5,8	2,4	2	2,8	762
26	什穀米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q木耳Q-燒	椒鹽番薯 地瓜Q-炸	栗子白菜 大白菜Q香菇Q栗子-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆腐Q豆豉	5,8	2,5	2	2,7	765
28	藜麥飯	三杯油腐 油豆腐-燒	香炒腐皮絲 腐皮絲芹菜Q木耳Q-炒	腰果田園四彩 玉米粒S毛豆Q紫山藥Q紅蘿蔔Q腰果-煮	產銷履歷	海結湯 海帶結	5,8	2,4	2,2	2,7	763
29	香Q白飯	干片小炒 豆干片素肉絲-炒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	南洋咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q香菇Q	5,7	2,5	2	2,5	749
30	蔬菜香鬆飯	醬燒黑干 黑豆干-燒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	什錦白花 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍丁	5,5	2,4	2,2	2,8	746

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章IQ豆奶日：11 / 8 (二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣