

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	食穀類糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	熱量
2	四	胚芽飯 白米+胚芽米	香根豆干 豆干+香茅-炒	青醬野菇百頁 百頁+杏鮑菇+玉米+紅蘿蔔-煮	結頭金針花 結頭菜+金針花+芹菜-炒	有機蔬菜	白菜鮮菇湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇		6.5	2.3	2.5	2.3	794
3	五	小米飯 白米+小米	玉米凍腐 凍豆腐+玉米+南瓜-煮	五味醬素肚 素肚+自製五味醬-燒	泡菜年糕 白菜+泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	青菜	素丸湯 海帶芽+素丸切片+薑絲	豆奶	6.3	2.6	2.4	2.7	818
6	一	大麥飯 白米+大麥	四喜素燥 豆干+素絞肉+紅蘿蔔+香菇-煮	炸素捲 素捲X1-炸	彩繪什錦 四季豆+玉米+彩椒+杏鮑菇-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.3	2.5	2.4	2.6	806
7	二	香菇冬粉 冬粉+素肉絲+豆芽菜+香菇	椒麻豆包 豆包+彩椒-燒	筍香素皮絲 筍茸+素皮絲+木耳-炒	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.4	2.4	811
8	三	五穀飯 白米+五穀米	紅燒嫩油腐 嫩油腐X1+香菇-燒	白醬素熱狗 洋芋+素腸-煮	素油蔥炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.3	2.3	2.5	798
9	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	蜜汁燒豆腸 豆腸+芝麻-燒	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	玉米三色 玉米+芋頭+青豆-炒	有機蔬菜	榨菜金針湯 金針花+榨菜		6.4	2.4	2.3	2.5	798
10	五	燕麥飯 白米+燕麥	黑胡椒素排 素排X1-燒	鹹水豆雞 豆雞+小黃瓜+川耳-煮	素炒粉絲 黃豆芽+冬粉+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	素肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+肉骨茶包		6.5	2.5	2.5	2.3	809
13	一	蕃茄鮮菇義麵 麵條+蕃茄+杏鮑菇+玉米	炸素麥克雞塊 素雞塊X2-炸	毛豆炒百頁 百頁+毛豆+香菇+胡椒粉-炒	鍋燒白菜 白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.3	2.5	813
14	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+紅蘿蔔-煮	花生烤麩 烤麩+花生+毛豆-油	炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+香菇		6.3	2.5	2.5	2.5	804
15	三	小米飯 白米+小米	三杯素腰花 素腰花+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔-炒	海山醬關東煮 油腐+白蘿蔔+紫米糕+素甜不辣-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-煮	青菜	玉米山藥湯 玉米+海帶+山藥		6.6	2.5	2.4	2.5	822
16	四	白飯 白米	紅絲腐皮 豆腐+紅蘿蔔+香菇-炒	五香蘭花干 蘭花干-油	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+薑絲-煮	有機蔬菜	蕃茄什錦湯 黃豆芽+蕃茄+芹菜		6.5	2.4	2.3	2.4	801

2月菜單

11	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	紅燒骰子腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	芹香素肚 素肚+芹菜-炒	黃金泡菜年糕 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	青菜		6.4	2.5	2.6	2.3	804	
12	三	紫米飯 白米+紫米	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	古早味豆包 豆包X1+青豆-油	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	菠蘿麵包	6.4	2.4	2.3	2.6	803
13	四	麻油鮮菇炒飯 白米+鮮菇+麻油	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	滷雙結 豆腐結+海帶結-油	南瓜津白 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+素羊肉		6.4	2.4	2.6	2.4	801
14	五	地瓜飯 白米+地瓜	京醬素肉絲 素肉絲+小黃瓜+彩椒-炒	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+毛豆-蒸	花椰百匯 雙色花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	味噌鮮蔬湯 白蘿蔔+杏鮑菇+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.4	2.6	812
17	一	小米飯 白米+小米	酸甜素香魚 素香魚X1-燒	砂鍋什錦 凍豆腐+大白菜+豆腐+金針菇-煮	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	海帶湯 海帶+黃豆		6.5	2.5	2.4	2.5	808
18	二	蘿勒青醬麵 麵條+杏鮑菇+玉米+紅蘿蔔	百頁西蘭花 百頁+花椰菜+紅蘿蔔-炒	照燒嫩油腐 嫩油腐X1+芝麻-蒸	炸可樂餅 可樂餅X2-炸	青菜	西式濃湯 馬鈴薯+南瓜+磨菇		6.3	2.6	2.5	2.4	807
19	三	燕麥飯 白米+燕麥	玉米醬煨豆腐 豆腐+玉米+毛豆-煮	堅果素雞塊 素雞塊+馬鈴薯+彩椒+腰果-炒	金菇海絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜+紅棗		6.3	2.5	2.4	2.5	801
20	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	芋香烤麩 烤麩+芋頭-炒	肉骨茶素皮絲 素皮絲+腐竹捲+白蘿蔔-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍+酸菜		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	五	玉米飯 白米+玉米	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-油	糖醋豆干 豆干+青椒+彩椒-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.6	2.6	825
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	豉汁素蚵 豆腐+素蚵仔酥+豆豉-煮	紅仁豆包絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	山藥大麥湯 馬鈴薯+山藥+大麥		6.4	2.7	2.5	2.5	826
25	二	芝麻飯 白米+芝麻	赤麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	四喜粟米 玉米+芋頭+鷹嘴豆+毛豆+蕎麥-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.4	2.5	2.6	2.6	818
26	三	台式炒麵 麵條+高麗菜+紅蘿蔔+香菇	素牛蒡排 牛蒡排X1-燒	滷味 大溪豆干+油豆腐-油	脆炒芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	豆奶	6.2	2.6	2.5	2.4	800
27	四	小米飯 白米+小米	薑燒花干 蘭花干-油	素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+豆皮+香菇-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.4	2.5	801

* * * 本菜單含有花生、芝麻、堅果、麩質穀物、豆及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等。