



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等,不適合其過敏體質者食用**
 ◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kf9305@gmail.com◎營養師:陳怡安(營養字第9695號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	五穀類	內食類	蔬菜	油類	糖類	熱量
8/31	一	白飯 白米	梅干五花肉 梅干菜,素五花,筍茸-燒	糖醋豆腸 豆腸,彩椒-煮	時蔬津白 白菜,蔬菜,豆皮-煮	履歷菜 筍,鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.3	730
1	二	紅藜飯 紅藜,白米	菱角烤麩 蘿蔔,烤麩,菱角-煮	醃醬豆干 毛豆,素絞肉,豆干-炒	素蟬燒瓜 素蟬絲,南瓜,香菇,蔬菜-煮	有蔬 豆腐,味噌,蔬菜	水果	5.5	2.1	2.3	2.4	708
2	三	芽菜炒麵 豆芽,蔬菜,麵	京都排骨 素排骨-燒	味噌香竹捲 小黃瓜,香竹捲,蔬菜-煮	雙色花椰 花椰,蔬菜-炒	履歷菜 海芽,豆腐		5.6	2.2	2.2	2.5	725
3	四	地瓜飯 白米,地瓜	椒香素雞 素雞,紅椒,蔬菜-燒	炸天婦羅 地瓜,菇類,蔬菜-炸	清炒高麗 高麗菜,木耳-炒	履歷菜 木耳,筍絲,豆腐,金針菇	水果	5.6	2.2	2.3	2.7	736
4	五	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩百頁 百頁,咖哩,洋芋-煮	海結麵輪 冬瓜,蔬菜,麵輪-燒	核桃 玉米粒,豆干,素蝦仁,核桃-煮	履歷菜 枸杞,冬瓜,素肉絲,薑絲		5.7	2.3	2.1	2.3	728
7	一	芝麻飯 白米,芝麻	洋芋豆腸 青豆,洋芋,豆腸段-煮	瓜仔素肉 脆瓜,碎豆干,蔬菜-煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷菜 白菜,鮮菇,豆皮		5.6	2.2	2.2	2.3	716
8	二	沙茶炒年糕 蔬菜,年糕	茴香素肚 茴香,素豬肚-煮	宮保烤麩 花生,烤麩-煮	紅片花椰 蘿蔔,花椰-炒	有蔬 玉米,豆腐	水果	5.6	2.3	2	2.5	727
9	三	白飯 白米	素牛蒡排 素牛蒡排-炸	南瓜子百頁 南瓜子,百頁-煮	紅片燒瓜 胡蘿蔔,金針菇,鮮瓜-燒	履歷菜 香菇,蘿蔔,油豆腐		5.7	2.3	2.1	2.7	746
10	四	糙米飯 白米,糙米	鳳梨素雞 鳳梨,胡蘿蔔,素雞-燒	水蓮甜不辣 水蓮,甜不辣-炒	塔香油腐 鮑菇,油豆腐,蔬菜-燒	履歷菜 金針,蘿蔔	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
11	五	五穀飯 白米,五穀米	杏仁片豆腐 豆腐,木耳,杏仁片-煮	芋頭燒筍絲 芋頭,蔬菜,竹筍-煮	珍菇條豆 袖珍菇,條豆-炒	履歷菜 番茄,洋芋,高麗菜,菇類		5.6	2.1	2.2	2.4	713
14	一	白飯 白米	咖哩凍腐 洋芋,蘿蔔,凍豆腐-煮	客家小炒 西芹,素五花,豆干,蔬菜-炒	油片白菜 油片,蔬菜,大白菜-炒	履歷菜 芹菜,鮮菇,米粉		5.6	2.2	2.2	2.3	716
15	二	小米飯 白米,小米	塔香炒素雞 素雞,蔬菜,九層塔-炒	番茄豆腐 番茄,豆腐-煮	清炒莧菜 莧菜,蔬菜-炒	有蔬 海帶結,蘿蔔	水果	5.6	2.2	2.3	2.2	714
16	三	白飯 白米	炸素蚵仔 素蚵仔-炸 每人3個	海結滷味 海結,豆干,香鮑菇,蘿蔔-油	木耳高麗 木耳,高麗菜-炒	履歷菜 香菇,白菜,油片		5.5	2.2	2.3	2.7	729
17	四	番茄螺絲麵 蔬菜,番茄,麵	葵瓜子豆腸 葵瓜子,蔬菜,豆腸-燒	芹菜素肚 芹菜,素肚-炒	銀絲捲 銀絲捲-蒸	履歷菜 玉米,蔬菜	水果	5.6	2.2	2	2.4	715
18	五	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	玉米煨豆腐 玉米,蔬菜,豆腐-燒	玉筍花椰 玉米筍,花椰-炒	履歷菜 紫菜,蔬菜,薑絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716
21	一	雜糧飯 白米,雜糧	芝麻素鰻 素鰻魚,芝麻-燒	三杯凍腐 凍豆腐,鮑菇,蔬菜-燒	絲瓜燴疙瘩 絲瓜,麵疙瘩-煮	履歷菜 山藥,洋芋,薏仁		5.6	2.3	2.2	2.4	728
22	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	腰果炒豆干 腰果,豆干-煮	酸菜麵腸 酸菜,麵腸-炒	木須炒筍 木耳,蔬菜,竹筍-炒	有蔬 木耳,鮮菇,川菜	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
23	三	香菇油飯 香菇,麵輪,糯米	五香素排骨 素排骨-煮	沙茶豆雞片 蔬菜,豆雞片-煮	雙色花椰 花椰,蔬菜-炒	履歷菜 海芽,豆腐		5.6	2.3	2	2.6	732
24	四	白飯 白米	醃翻四角 四角豆腐-燒	宮保豆包 花生,彩椒,豆包-煮	螞蟻上樹 素肉,高麗菜,粉絲-炒	履歷菜 青木瓜,鮮菇,蔬菜	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
25	五	紫米飯 白米,紫米	炸素雞腿 素雞腿-炸	麻婆豆腐 豆腐,青豆-煮	紅絲長豆 紅蘿蔔,長豆-炒	履歷菜 番茄,高麗,西芹		5.6	2.2	2.1	2.6	727
26	六	白飯 白米	蜜汁素火腿 素火腿-煮	腰果薯塊 玉米,洋芋,豆干,蘿蔔,腰果-煮	醬燒紫茄 茄子,九層塔-燒	履歷菜 味噌,豆腐,高麗菜		5.6	2.1	2.3	2.3	711
28	一	地瓜飯 白米,地瓜	老滷大溪干 大溪黑干-煮	香菇素肉燥 香菇,素絞肉,麵輪-煮	木耳鮮筍 木耳,鮮菇,竹筍-炒	履歷菜 金針,金針菇,素肉絲		5.5	2.1	2.2	2.3	701
29	二	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸片,蘿蔔,九層塔-炒	西芹炒干片 西芹,豆干-炒	金針菇什錦 大白菜,針菇,蘿蔔,木耳-炒	有蔬 高麗菜,素肉,肉骨茶包	水果	5.6	2.2	2.3	2.3	718
30	三	什錦炒麵 木耳,高麗,麵	炸素雞堡 素雞堡-炸	花生烤麩 花生,烤麩-煮	藥膳滷味 海結,豆干,蘿蔔-滷	履歷菜 紫菜,豆腐,菇類		5.6	2.3	2	2.7	736