



\*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、大豆類等,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: kh9305@gmail.com◎營養師:陳怡安(營養字第009695號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	水果	鹹蛋	油	糖	熱度
4	一	地瓜飯 地瓜,白米	紅燒豆包 豆包丁,大白菜-燒	玉筍燒菇 小黃瓜,鮮菇,玉米筍-燒	雲耳燒瓜 鮮瓜,木耳-燒	履歷蔬 蕃茄什錦湯 蕃茄,大白菜,豆皮,木耳						735
5	二	什錦烏龍麵 麵,豆芽菜,木耳	糖醋素排 素排,鳳梨,紅蘿蔔-煮	芋泥包 芋泥包-蒸	脆炒高麗 高麗菜,木耳,紅蘿蔔-炒	有機蔬 洋芋蔬菜湯 玉米,洋芋,鮮菇	水果					728
6	三	白飯 白米	綜合滷味 油豆腐,蘿蔔-滷	腐皮白菜 白菜,豆腐皮,木耳-煮	素火腿片 素火腿-燒	履歷蔬 味噌湯 豆腐,高麗菜,味噌						714
7	四	紅藜飯 白米,紅藜	紅燒排骨 素排骨-燒	番茄百頁 番茄,百頁豆腐,香菇-燒	芹香銀芽 豆芽,豆皮絲,芹菜-炒	履歷蔬 酸辣湯 豆腐,木耳,竹筍,紅蘿蔔	水果					725
8	五	小米飯 白米,小米	毛豆烤麩 烤麩,木耳片,毛豆-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩-煮	金粒菠菜 菠菜,玉米-炒	履歷蔬 海芽鮮蔬湯 海芽,蘿蔔,金針菇						742
11	一	蕃茄義大利麵 麵,蕃茄,玉米,紅蘿蔔	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	脆炒高麗 高麗菜,香菇,木耳,蘿蔔-炒	玉筍花椰 玉米筍,花椰-煮	履歷蔬 金瓜素絲湯 南瓜,鮮菇,素肉絲						727
12	二	燕麥飯 白米,燕麥	梅菜素五花 素五花,梅菜,筍茸-煮	木耳芽菜 豆芽菜,木耳,芹菜-炒	乾片炒條豆 豆干,條豆-炒	有機蔬 玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,鮮菇	水果					721
13	三	白飯 白米	酸菜素肚 素豬肚,酸菜-煮	杏片豆腸 豆腸,鳳梨,木耳,杏仁片-煮	炒番薯葉 地瓜葉-炒	履歷蔬 素肉骨茶 豆皮,高麗菜,鮮菇,素肉						740
14	四	海苔香鬆蓋飯 白米,海苔香鬆	紅燒素獅頭 素獅子頭,大白菜,木耳-燒	土豆麵輪 麵輪,花生,小黃瓜-煮	醜豆肉絲 醜豆,素肉絲-炒	履歷蔬 薏仁山藥湯 洋芋,薏仁,山藥	水果					718
15	五	五穀飯 白米,五穀米	炸香芋排 芋頭切片-炸	秀珍菇燒瓜 鮮瓜,秀珍菇,玉米筍-燒	豆醬燒豆腐 豆腐,紅蘿蔔,青豆-燒	履歷蔬 金針湯 金針,竹筍						724
18	一	鮮菇油飯 白米,糯米,香菇,麵輪	紅燒素雞腿 素雞腿-燒	炸地瓜球 地瓜球-炸 每人4個	紅片花椰 花椰,紅蘿蔔-炒	履歷蔬 番茄豆腐湯 豆腐,番茄						747
19	二	薏仁飯 白米,薏仁	燒素魚排 素白帶魚-燒	家常豆腐 油豆腐,香菇,木耳,紅蘿蔔-煮	針菇高麗 高麗菜,金針菇,枸杞-炒	有機蔬 蘿蔔湯 蘿蔔,茼蒿丸子	水果					723
20	三	白飯 白米	咖哩素雞 洋芋,紅蘿蔔,素雞-煮	大溪黑豆干 大溪黑豆干-煮	青木瓜鮮菇 青木瓜,菇類,木耳,蘿蔔-炒	履歷蔬 羅宋湯 蕃茄,高麗菜,西芹,素肉						742
2/18	四	白飯 白米	蠔油豆雞片 豆雞片,彩椒-燒	玉米錦繡 玉米,蘿蔔,芋頭,青豆-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉,枸杞-炒	履歷蔬 海芽豆腐湯 海芽,豆腐	水果					714
19	五	玉米飯 白米,玉米	韓式泡菜凍豆腐 凍豆腐,大白菜,木耳,金針菇-燒	沙茶豆干 豆干片,彩椒-炒	海帶三絲 海帶,芹,紅蘿蔔-炒	履歷蔬 香菇竹筍湯 竹筍,香菇						735
20	六	糙米飯 白米,糙米	香滷蘭花干 蘭花干-滷	西芹玉筍 西芹,玉米筍,蘿蔔-炒	酸菜麵腸 麵腸,酸菜-炒	履歷蔬 結菜湯 結頭菜,木耳						727
22	一	金瓜炒米粉 南瓜,高麗,米粉	素牛蒡排 素牛蒡排-燒	鴻喜菇燒白菜 大白菜,鴻喜菇,紅蘿蔔-煮	小兔包 小兔包-蒸	履歷蔬 薑絲紫菜湯 蘿蔔,紫菜,薑						737
23	二	藜麥飯 白米,藜麥	梅香素五花 素五花,梅菜-燒	滷大四角 四角油腐-滷	炸天婦羅 長豆,地瓜,菇類-炸	有機蔬 金針高麗湯 金針,高麗菜,豆皮	水果					742
24	三	薏仁飯 薏仁,白米	栗子百頁 栗子,百頁,彩椒-煮	木耳高麗 高麗,鮮菇,木耳-炒	清炒花椰 紅蘿蔔,花椰菜-炒	履歷蔬 鮮瓜湯 鮮瓜,金針菇,木耳						717
25	四	白飯 白米	皇帝豆麵輪 麵輪,洋芋,皇帝豆-燒	炒菠菜 菠菜,木耳-炒	蜜汁素雞腿 素雞腿,玉米,青豆-煮	履歷蔬 藥膳洋芋湯 洋芋,薏仁,素肉,當歸,紅棗	水果					721
26	五	紅豆飯 白米,紅豆	菠蘿咕咾肉 鳳梨,彩椒,素肉-煮	南瓜豆腐煲 豆腐,南瓜,青豆,枸杞-煮	桂筍香菇 桂筍,香菇-炒	履歷蔬 關東煮 蘿蔔,玉米,油片						733