

使用三章一Q食
材

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	附餐	金 錢	豆 魚	蔬 菜	熱 油	脂 量
6/2	一	白飯	素燒豆腸 豆腸,燒	田園三色 玉米粒C,胡蘿蔔T,毛豆T,炒	香菇鮮蔬 香菇Q,蔬菜Q,炒	銷履		6.2	2.2	2.0	2.2	748
6/3	二	白飯	滷黑豆干 黑豆干,滷	針菇鮮蔬 金針菇Q,蔬菜Q,胡蘿蔔T,炒	魚香素茄 茄子Q,炒	機蔬		6.3	2.2	2.0	2.3	760
6/4	三	糙米飯	素滷素肚 素肚,炒	醬香苦瓜 苦瓜Q,炒	彩蔬什錦 蔬菜Q,彩椒Q,炒	節蔬		6.3	2.2	2.0	2.3	760
6/5	四	地瓜飯	素香豆干 豆干,炒	紅仁高麗 高麗菜Q,胡蘿蔔T,炒	清炒大瓜 大黃瓜Q,炒	機蔬		6.3	2.3	2.0	2.2	763
6/6	五	糙米飯	素雞塊*2 雞塊,炸	素香冬粉 冬粉,煮	鮮菇青菜 香菇Q,蔬菜Q,炒	機蔬		6.3	2.3	2.0	2.2	763
6/9	一	白飯	素炒麵腸 麵腸,炒	素香紅絲 胡蘿蔔T,炒	香菇時蔬 香菇Q,蔬菜Q,炒	銷履		6.3	2.3	2.0	2.2	763
6/10	二	糙米飯	爆炒乾片 豆干片,炒	紅仁芹菜 胡蘿蔔T,芹菜Q,炒	素香甘藍 高麗菜Q,炒	機蔬	水果	6.3	2.2	2.0	2.3	760
6/11	三	素香鬆飯	蠔油素雞 素雞,炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q,胡蘿蔔T,煮	塔香海茸 海茸,炒	節蔬		6.4	2.2	2.0	2.3	767
6/12	四	紅藜飯	茄汁豆皮 番茄Q,豆皮,炒	枸杞冬瓜 枸杞,冬瓜Q,煮	清蒸素獅子頭 素獅子頭,蒸	機蔬		6.3	2.3	2.0	2.2	763
6/13	五	糙米飯	酥皮豆腐 豆腐,炸	黃金玉米 玉米粒C,胡蘿蔔T,炒	杏菇青菜 杏鮑菇Q,蔬菜Q,炒	機蔬		6.2	2.3	2.0	2.3	760
6/16	一	白飯	素香魚排 素魚排,煮	芹香三色 芹菜Q,白干絲,海帶絲,炒	素香四季豆 四季豆T,炒	銷履		6.2	2.3	2.0	2.2	756
6/17	二	糙米飯	紅燒油腐 油豆腐,紅燒	番茄玉米 玉米粒C,番茄Q,炒	翠炒青椒 青椒Q,炒	機蔬		6.2	2.2	2.0	2.3	753
6/18	三	白飯	大溪豆干 豆干,滷	蒸玉米段 玉米段Q,蒸	彩椒鮮蔬 彩椒Q,蔬菜Q,炒	節蔬	豆奶	6.3	2.2	2.0	2.3	760
6/19	四	紫米飯	紅燒豆腐 豆腐,紅燒	清蒸南瓜 南瓜Q,蒸	竹筍紅仁 竹筍Q,胡蘿蔔T,炒	機蔬		6.2	2.3	2.0	2.2	756
6/20	五	糙米飯	素雞排 素雞排,煮	塔香杏鮑菇 九層塔,杏鮑菇Q,炒	鮮瓜什錦 瓜Q,胡蘿蔔T,炒	機蔬		6.3	2.3	2.0	2.2	763
6/23	一	白飯	客家小炒 胡蘿蔔T,豆干片,炒	佛跳牆 大白菜Q,胡蘿蔔Q,芋頭Q,炒	滷海串 海帶串,滷	銷履		6.3	2.3	2.0	2.2	763
6/24	二	糙米飯	素燒豆腐 豆腐,燒	絲瓜冬粉 絲瓜Q,冬粉,炒	彩繪鮮蔬 蔬菜Q,胡蘿蔔T,炒	機蔬		6.3	2.2	2.0	2.2	755
6/25	三	白飯	彩繪毛豆 毛豆T,胡蘿蔔T,炒	香菇青菜 香菇Q,蔬菜Q,炒	素蘿蔔糕 素蘿蔔糕,蒸	節蔬		6.2	2.3	2.0	2.2	756
6/26	四	小米飯	番茄豆腐 番茄Q,豆腐,炒	清炒青花 青花C,炒	燴什錦 蔬菜Q,炒	機蔬		6.4	2.2	2.0	2.3	767
6/27	五	糙米飯	海帶三絲 海帶絲,白干絲,胡蘿蔔T,炒	毛豆玉米 毛豆T,玉米粒C,炒	炸牛蒡 牛蒡Q,炸	機蔬		6.3	2.3	2.0	2.2	763
6/30	一	白飯	麻婆豆腐 豆腐,煮	南洋咖哩 馬鈴薯Q,煮	鐵板銀芽 豆芽菜Q,胡蘿蔔T,炒	銷履		6.3	2.3	2.0	2.2	763

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府

