

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	附餐	全穀類 (份)		豆類 (份)		蔬菜類 (份)		油脂類 (份)		熱量
							全穀類	豆類	蔬菜類	油脂類					
5/1	三	白飯	油丁什錦 油豆腐.彩椒Q.炒	薑絲雪菜 雪菜Q.薑絲.炒	香菇鮮蔬 香菇Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	5.2	2.3	2	2.2	686				
5/2	四	白飯	大溪豆乾 豆干.滷	油瓜素絞肉 油瓜.素絞肉Q.炒	杏菇鮮蔬 杏鮑菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.2	700				
5/3	五	糙米飯	薑燒麵腸 薑.麵腸.炒	西芹針菇 西洋芹Q.金針菇Q.炒	冬瓜紅仁 冬瓜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜	5.2	2.2	2	2.2	678				
5/6	一	白飯	鮮蔬豆腐 紅蘿蔔Q.豆腐.炒	素炒白菜 大白菜Q.胡蘿蔔Q.炒	梅干素肉 梅乾菜.素肉.煮	產銷履歷	5.2	2.2	2	2.2	678				
5/7	二	糙米飯	素滷豆包 豆包.滷	玉米小瓜 小黃瓜Q.玉米粒C.炒	蒸南瓜 南瓜Q.蒸	有機蔬菜	5.2	2.3	2	2.2	686				
5/8	三	白飯	蠔油素肚 素肚.煮	和風小火鍋 紅白蘿蔔Q.玉米段Q.海帶結.煮	彩椒鮮蔬 彩椒Q.蔬菜Q.炒	季節蔬菜	5.4	2.2	2	2.3	697				
5/9	四	紫米飯	紅仁油腐 胡蘿蔔Q.油豆腐.煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q.煮	香菇時蔬 香菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜	5.2	2.2	2	2.2	678				
5/10	五	糙米飯	薑燒素鰻 薑.素鰻魚.煮	針菇高麗 金針菇Q.高麗菜Q.胡蘿蔔Q.炒	素雞塊*2 素雞塊C.炸	有機蔬菜	5.2	2.2	2	2.2	678				
5/13	一	白飯	糖醋豆包 豆包.炒	螞蟻上樹 冬粉.胡蘿蔔Q.炒	鮮菇彩蔬 香菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷履歷	5.3	2.3	2	2.2	693				
5/14	二	糙米飯	可樂餅 可樂餅C.炸	素鍋貼 素鍋貼.蒸	素炒四季豆 四季豆T.炒	有機蔬菜	5.3	2.2	2	2.3	690				
5/15	三	白飯	清蒸芋頭 芋頭Q.蒸	爆炒乾丁 豆干.炒	白玉蘿蔔燒 白紅蘿蔔Q.燒	季節蔬菜	5.4	2.2	2	2.3	697				
5/16	四	薏仁飯	醬燒乾片 豆干片.炒	針菇時蔬 金針菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	魚香素茄 茄子Q.炒	有機蔬菜	5.3	2.3	2	2.2	693				
5/17	五	糙米飯	梅干地瓜 梅子粉.地瓜T.炸	甘藍紅仁 高麗菜Q.胡蘿蔔Q.炒	麻婆豆腐 豆腐.煮	有機蔬菜	5.2	2.3	2	2.2	686				
5/20	一	白飯	紅燒豆腐 豆腐.紅燒	紅絲鮮蔬 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	素燒海結 海帶結.燒	產銷履歷	5.2	2.3	2	2.2	686				
5/21	二	糙米飯	蠔油素雞 素雞.炒	杏鮑菇青菜 杏鮑菇Q.蔬菜Q.炒	絲瓜冬粉 絲瓜Q.冬粉.煮	有機蔬菜	5.3	2.2	2	2.3	690				
5/22	三	白飯	薑絲素雞排 素雞排.煮	番茄玉米 番茄Q.玉米粒C.煮	杏菇鮮瓜 杏鮑菇Q.瓜Q.炒	季節蔬菜	5.5	2.2	2	2.3	704				
5/23	四	黑芝麻飯	酥皮豆腐 豆腐.炸	醬燒苦瓜 苦瓜Q.燒	什錦鮮蔬 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜	5.2	2.3	2	2.2	686				
5/24	五	糙米飯	素燒鱈魚 素鱈魚排.煮	燴什錦 時蔬Q.香菇Q.炒	滷味 油豆腐.蔬菜Q.玉米段Q.煮	有機蔬菜	5.3	2.3	2	2.3	697				
5/27	一	白飯	蜜汁豆干 豆干.煮	海帶三絲 白乾絲.海帶絲.胡蘿蔔絲Q.炒	芋香大白 芋頭Q.大白菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷履歷	5.4	2.3	2	2.2	700				
5/28	二	糙米飯	梅香彩椒 梅香.彩椒Q.煮	青椒素肉 青椒Q.素肉.炒	番茄豆腐 番茄Q.豆腐.煮	有機蔬菜	5.2	2.2	2	2.3	683				
5/29	三	白飯	塔香豆腐 九層塔.豆腐.炒	素蒸蘿蔔糕 素蘿蔔糕.蒸	紅仁彩蔬 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	季節蔬菜	5.3	2.2	2	2.3	690				
5/30	四	白飯	素滷黑豆干 黑豆干.滷	筍片紅仁 筍片Q.胡蘿蔔Q.燻	田園四色 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.毛豆T.炒	有機蔬菜	5.4	2.3	2	2.2	700				
5/31	五	糙米飯	紅燒豆包 豆包.煮	鐵板銀芽 胡蘿蔔Q.豆芽菜Q.炒	大瓜素火腿 大黃瓜Q.素火腿.炒	有機蔬菜	5.2	2.3	2	2.3	690				

*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公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。