

人數:11

日期	星期	主餐						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
5/1	三	紫米飯	薑菇炒蛋 杏鮑菇,胡蘿蔔,雞蛋,生木耳	香滷豆干 四分干,生香菇,白蘿蔔	元氣食蔬	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.7	2.0	1.2		2.4		551
5/2	四	燕麥飯	山藥素雞 素雞,鮑菇頭,胡蘿蔔,山藥	冬瓜鮮燴 角螺,冬瓜,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 油豆腐,結頭菜		3.3	2.0	1.4		2.3		520
5/3	五	特餐	*家常米粉湯 菜,木耳,胡蘿蔔,芹菜,生香菇,稻米粉,油片絲	滷大四角油腐*1 大四角油腐*1	應時青菜	◎芝麻包*1 芝麻包*1		3.3	2.0	0.9		2.6		518
5/6	一	小米飯	筍乾豆包 豆包,去水筍乾,豆薯,福菜	蕃茄豆腐煲 蕃茄,三色丁,豆腐	可口時蔬	黃瓜玉米湯 大黃瓜,玉米條		3.5	2.2	1.3		2.2		540
5/7	二	糙米飯	台式鉢鉢素雞丁# 素雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,生香菇,青椒	油片花椰 油片絲,胡蘿蔔,白花菜,乾木耳	應時青菜	味噌豆腐湯 味噌,白蘿蔔,豆腐	水果	3.3	1.9	1.4		2.2		500
5/8	三	紅藜飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	韓式黃芽# 白干絲,海帶絲,黃豆芽,胡蘿蔔	元氣食蔬	南瓜甜湯 南瓜,薑片,全白QQ,二砂		3.5	2.0	1.1		2.5		537
5/9	四	燕麥飯	打拋烤麵 烤麩,番茄,九層塔,檸檬汁	角螺燴鮮瓜 鮮瓜,胡蘿蔔,木耳,角螺	活力時蔬	豆薯鮮菇湯 豆薯,胡蘿蔔,香菇		3.4	1.9	1.4	1	2.4		584
5/10	五	特餐	金瓜什錦粥 米粒,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜,碎乾丁,生	素牛蒡排*1 素牛蒡排*1	風味時蔬	銀絲卷*1 銀絲卷*1		4.2	2.0	0.7		2.4		571
5/13	一	小米飯	紅燒豆腸 豆腐,胡蘿蔔,杏鮑菇,馬鈴薯	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,油片絲,白果	可口時蔬	鮮筍香菇湯 生香菇,鮮筍	鮮奶(4-6)	3.2	2.1	1.7		2.4		534
5/14	二	糙米飯	雙蘿燒素雞 素雞,生香菇,胡蘿蔔,白蘿蔔	紫茄麻婆豆腐 紫茄,豆腐,三色豆	應時青菜	鮮蔬玉米湯 高麗菜,玉米條		3.3	2.1	1.3		2.2	1	618
5/15	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,杏鮑菇	◎花生四喜# 花生,豆乾丁,玉米粒,毛豆仁	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂	豆漿	4.0	2.0	0.9		2.6	1	666
5/16	四	燕麥飯	醬爆素肚 素肚,胡蘿蔔,小黃瓜	白玉炒三絲 麵筋泡,白蘿蔔,木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	油腐味噌湯 豆薯,油豆腐	鮮奶(1-3)	3.3	2.0	1.5		2.2		516
5/17	五	特餐	白醬義大利麵 白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,奶粉,素肉粒	滷豆包*1 豆包*1	元氣食蔬	白菜番茄湯 高麗菜,番茄		2.7	1.8	1.3		2.2		455
5/20	一	小米飯	◎蜜汁鳳梨黑干 黑豆干,馬鈴薯,鳳梨丁,彩椒,白芝麻	鮮蔬瓠瓜 瓠瓜,胡蘿蔔,黑木耳,秀珍菇	活力時蔬	白玉角螺湯 白蘿蔔,角螺		3.1	2.2	1.4		2.3		519
5/21	二	糙米飯	素家鄉屈雞# 素雞丁,高麗菜,金針菇,杏鮑菇,胡蘿蔔	金瓜燒豆腐 豆腐,南瓜,素肉粒,三色丁	應時青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,生香菇,薑絲	水果	3.4	2.0	1.3		2.2		518
5/22	三	紫米飯	金菇蒸蛋 洗選蛋,金針菇	醬燒麵腸 麵腸,青椒,鳳梨丁,杏鮑菇	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆湯		3.8	2.0	0.8		2.5		549
5/23	四	燕麥飯	塔香三杯百頁# 百頁豆腐,甜椒,杏鮑菇,九層塔	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,角螺,黑木耳,胡蘿蔔,碎干丁	可口時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米粒,白蘿蔔		3.1	1.8	1.2	1	2.3		545
5/24	五	特餐	家鄉素肉炒麵 白油麵,素火腿,生香菇,綠豆芽,紅蘿蔔,油片絲	素牛蒡排*1 素牛蒡排*1	風味時蔬	紅棗青木瓜湯 紅棗,青木瓜		2.3	2.0	1.2		2.5		453
5/27	一	小米飯	針菇豆腸# 豆腐,金針菇,鴻喜菇,胡蘿蔔	關東煮 白蘿蔔,海帶結,胡蘿蔔,玉米條	風味時蔬	結頭菜木耳湯 乾木耳,結頭菜	鮮奶(4-6)	3.4	2.1	1.5		2.5		542
5/28	二	糙米飯	結頭菜素雞 素雞,結頭菜,九層塔,鮑菇頭	炒高麗菜油片 高麗菜,油片絲,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	黃瓜養生湯 大黃瓜,枸杞		3.0	1.9	1.3		2.2	1	580
5/29	三	薏仁飯	豆薯鮮菇炒蛋 洗選蛋,豆薯,香菇,素火腿	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,木耳	應時青菜	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥		4.1	2.1	0.8		2.2		563
5/30	四	燕麥飯	蒙古炒麵腸# 麵腸,杏鮑菇,青椒,洋葱	鮮菇瓠瓜 鮑魚菇,胡蘿蔔,木耳,瓠瓜,皮酥	活力時蔬	鮮筍玉米湯 鮮筍,玉米粒	鮮奶(1-3)	3.1	2.0	1.8		2.2		511
5/31	五	特餐	塔香素魷羹麵 油麵,角螺,海帶素魷,高麗菜,脆筍絲,金針菇,芥蘭	滷										