

*本公司全面使用**非基改**玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麩筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等魚類,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:(營養字第號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	營養	五穀	內食	水果	飲料	
1	五	白飯 白米	鮮菇油豆腐 鮮菇、油豆腐、蔬菜-油	鳳梨香竹捲 鳳梨、香竹捲-燒	什錦葫蘆 蒲瓜、木耳、金針菇-煮	玉米三色 玉米、青豆、紅蘿蔔-煮	炒花椰菜 蔬菜、花椰-炒	蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728
4	一	蔬菜烏龍麵 蔬菜、烏龍麵	黑胡椒豆包 豆包-煮	青椒炒干片 青椒、豆干片-炒	芹菜豆芽 芹菜、豆芽-炒	芝麻包 芝麻包-蒸	紅絲條豆 紅蘿蔔、條豆-炒	冬瓜湯 冬瓜、鮮菇		5.2	2.7	2.3	2.2	723
5	二	白飯 白米	咖哩百頁 馬鈴薯、紅蘿蔔、百頁豆腐-煮	炸天婦羅 鮮菇、南瓜、蔬菜-炸	木須鮮筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	三杯豆皮 豆皮、蔬菜-燒	炒莧菜 莧菜-炒	裙帶豆腐湯 海芽、豆腐、蘿蔔	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727
6	三	小米飯 白米、小米	紅燒蘭花干 蘭花干-燒	關東煮 蘿蔔、豆干、蔬菜-煮	齋香紫茄 茄子段-燒	椒鹽毛豆 毛豆莢-煮	粉絲高麗 高麗菜、蔬菜、冬粉-炒	金菇白菜湯 金針菇、白菜、素肉		5.4	2.7	2.3	2.2	737
7	四	糙米飯 白米、糙米	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐、蔬菜-煮	輪片筍茸 麵輪、筍茸-燒	紅絲萬苳 紅蘿蔔、萬苳-炒	芹絲海帶 海帶、芹菜、蔬菜-炒	玉米菇丁 玉米、蔬菜、鮮菇-煮	蘿蔔湯 蔬菜、蘿蔔、油片		5.5	2.5	2.4	2.2	732
8	五	白飯 白米	皇帝豆燒烤麵 皇帝豆、烤麵、蘿蔔-燒	香菇滷油腐 香菇、油豆腐、蔬菜-油	麻油紅鳳菜 紅鳳菜-炒	針菇絲瓜 金針菇、麵、絲瓜-燒	薯餅 薯餅-炸 每人2個	玉米豆腐湯 玉米、豆腐	水果	5.3	2.6	2.4	2.2	725
11	一	海苔飯 海苔粉、白米	杏片小方干 杏仁片、小方豆干-燒	泡菜年糕 韓式泡菜、蔬菜、年糕-炒	炒海龍 九層塔、海龍-炒	乳噌醬豆捲 蔬菜、豆捲-煮	紅絲白筍 鮮筍、絲、紅蘿蔔-炒	素肉骨茶 蔬菜、豆皮		5.3	2.6	2.4	2.2	725
12	二	玉米鮮蔬炒飯 玉米、蔬菜、白米	芝香豆雞片 豆雞片、芝麻-煮	沙茶凍豆腐 蔬菜、凍豆腐-煮	炒龍鬚菜 蔬菜、龍鬚菜-炒	地瓜薯條 地瓜薯條-炸 每人6個	豆皮燒瓜 鮮瓜、木耳、豆皮-燒	金針蔬菜湯 金針、蔬菜	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
13	三	白飯 白米	滷豆包 豆包-油	鮮菇四色 玉米、川筍、蘿蔔、鮮菇-炒	什錦花椰 紅蘿蔔、花椰-炒	蠔油素雞片 蔬菜、素雞片-炒	時豆炒豆薯 豆薯、季豆-炒	海芽味噌湯 海芽、豆腐、味噌		5.3	2.7	2.5	2.2	735
14	四	紅藜飯 白米、紅藜	燒豆腐 蔬菜、豆腐、素紋肉-燒	花生烤麵 花生、烤麵、蔬菜-煮	木須高麗 木耳、高麗菜-炒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞-蒸	紅絲芽菜 紅蘿蔔、豆芽、蔬菜-炒	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		5.2	2.8	2.2	2.3	733
15	五	白飯 白米	咖哩豆腸 馬鈴薯、蘿蔔、豆腸-煮	三杯鮑菇 九層塔、油豆腐、鮑菇-煮	薑絲地瓜葉 地瓜葉、薑絲-炒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	豆鼓苦瓜 苦瓜片、豆鼓-煮	大瓜湯 金菇、大瓜、蔬菜	水果	5.4	2.6	2.4	2.2	732
18	一	小米飯 白米、小米	海苔豆捲 豆捲、蔬菜-燒	玉米豆腐 豆腐、玉米、青豆-燒	茼蒿鮮瓜 茼蒿、鮮瓜、蔬菜-煮	奶香芋頭 牛奶、芋頭、紅豆-煮	芹香海根 海根、紅蘿蔔、芹菜-炒	紫菜湯 紫菜、蔬菜		5.0	2.7	2.3	2.5	723
19	二	白飯 白米	栗子麵輪 栗子、紅蘿蔔、麵輪-煮	鮮蔬蘭花干 蘭花干、蔬菜-煮	高麗寬粉 高麗、蔬菜、冬粉-煮	醬燒紫茄 茄子-燒	針菇莧菜 金針菇、莧菜-煮	玉米濃湯 玉米、蔬菜	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
20	三	胚芽飯 白米、胚芽	五香大溪乾 大溪豆乾-油	松子豆腸 松子、鳳梨、豆腸-煮	炒豆芽菜 豆芽、蔬菜-炒	烤番薯 地瓜-烤	水蓮炒秀珍菇 水蓮、秀珍菇、蔬菜-煮	羅宋湯 番茄、蘿蔔、蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
21	四	蔬菜義大利麵 蔬菜、義大利麵	花生麵筋 花生、麵筋-煮	針菇炒豆 金針菇、季豆-炒	芋泥包 芋泥包-蒸	塔香凍豆腐 凍豆腐、木耳、芹菜-煮	脆炒花椰 紅蘿蔔、花椰菜-炒	筍片鮮菇湯 竹筍、鮮菇		5.0	2.8	2.3	2.5	730
22	五	白飯 白米	紅燒豆皮 豆皮、蔬菜-燒	炸地瓜球 地瓜球-炸 每人4個	豆簽菜瓜 豆簽、絲瓜-煮	麻香紅鳳菜 紅鳳菜、蔬菜-炒	菇燒油腐 鮑菇、木耳、油豆腐-燒	玉米海結湯 玉米、蔬菜、海結	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728
25	一	香菇油飯 香菇、白米、糯米	宮保烤麵 花生、烤麵-燒	鳳梨豆包 鳳梨、豆包-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-煮	長豆紅絲 紅蘿蔔、長豆-炒	銀絲捲 銀絲捲-蒸	酸辣湯 豆腐、筍、蘿蔔、木耳		5.2	2.7	2.3	2.2	723
26	二	紅豆飯 白米、紅豆	芝麻牛蒡排 芝麻、牛蒡排-煮	苦瓜酸菜 苦瓜、酸菜-煮	家常燒油腐 蔬菜、油豆腐、素紋肉-燒	絲瓜寬粉 金針菇、寬粉、絲瓜-煮	炒青花菜 蔬菜、綠花椰-煮	薏仁洋芋湯 薏仁、馬鈴薯	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
27	三	白飯 白米	醍醐四角 四角豆腐-燒	玉米彩繪 玉米、蔬菜、毛豆-煮	冬瓜燒麵輪 花生、冬瓜、麵輪-燒	清炒萬苳 萬苳菜-炒	福菜燒筍 福菜、筍-煮	蔬菜湯 高麗菜、蘿蔔、絲、紅粟		5.1	2.7	2.3	2.4	725
28	四	白飯 白米	紅燒豆雞片 蔬菜、豆雞片-燒	彩椒炒龍鬚 彩椒、龍鬚-炒	炸椒鹽豆腐 豆腐-炸	塔香鮑菇鮮筍 鮑菇、竹筍、蔬菜-煮	三絲水蓮 水蓮、干絲、蔬菜-炒	白玉腐皮湯 蘿蔔、豆皮		5.4	2.7	2.3	2.2	737
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	番茄香竹捲 番茄、香竹捲、毛豆-煮	藥膳南瓜 南瓜、枸杞-煮	雪菜豆干丁 雪裡紅、彩椒、豆干-炒	佛跳牆 香菇、白菜、芋頭、竹筍-燒	時蔬高麗 蔬菜、高麗-炒	薑絲海芽湯 薑絲、海芽、蔬菜	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825