

新北市三重區二重國民小學 開會通知單

受文者:午餐督導委員

開會事由:113學年度(下)學期4月份營養午餐外訂餐廚檢討會議

開會時間:114年4月18日(星期五)中午12時40分

開會地點:雅風樓二樓會議室

主持人:吳正雄校長

出席者:家長會委員、鄭如婷老師、柯宜姍老師、賴碧雪老師、張凱莉老師
、陳姿吟老師、林芯郁老師、李榮吉主任、陳坤展組長。

聯絡人及電話:陳坤展(衛生組長)2984-6446#182

討論事項:

1. 本月(4月)午餐用餐情形及意見。
2. 審查5月菜單。
3. 商討114學年度午餐招標事宜。

備註:

承辦人:

衛生組 陳坤展

主任:

學務主任 李榮吉

校長:

二重國小 校長 吳正雄



味味美食



本公司採用國產豬肉

114年5月菜單

二重國小

※HACCP優良廠商

廠址：新北市五股區中興路一段95巷4弄3號・5號

電話：29840804

傳真：29859522 營養師：周珮璇

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全日 供應 (份)	豆 腐 (份)	蔬 菜 (份)	肉 類 (份)	水 果 (份)	乳 品 (份)	熱 量 (卡)
1	四	白飯 白米	海鮮排x1 海鮮排-炸	肉末豆腐 絞肉+豆腐-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		5.2	2.4	2.2	2.4	0	0	707
2	五	燕麥飯 燕麥+白米	咖哩燉雞 雞肉+時蔬-燒	蜜汁豆干 豆干-油	玉米彩丁 玉米粒+時蔬-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨		5.3	2.7	2.3	2.2	0	0	730
5	一	五穀飯 五穀米+白米	韓式燒肉 豬肉+時蔬-燒	時蔬腐皮 時蔬+腐皮-炒	蒜酥條豆 條豆+蒜酥-炒	產銷履歷	小貢丸湯 小貢丸+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.5	0	0.0	733
6	二	白飯 白米	牛蒡排x1 素牛蒡排	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+肉末-炒	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果	5.5	2.5	2.0	2.3	1	0.0	786
7	三	麥片飯 麥片+白米	鐵板肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-煎	海味三絲 海帶絲+時蔬-炒	產銷履歷	義式蔬菜湯 番茄+時蔬		5.1	2.3	2.6	2.4	0	0.0	703
8	四	★咖哩烏龍麵 烏龍麵+時蔬	洋芋燒雞 雞肉+洋芋-燒	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 肉絲+榨菜		5.2	2.2	2.4	2.5	0	0.0	702
9	五	胚芽飯 胚芽+白米	砂鍋魚丁 魚肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	時蔬鮮瓜 鮮瓜+時蔬-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+時蔬		5.3	2.5	2.3	2.4	0	0.0	724
12	一	白飯 白米	鐵路豬排x1 豬排-燒	日式蒸蛋 雞蛋-蒸	菇香結頭菜 結頭菜+鮮菇-炒	產銷履歷	白菜赤肉湯 肉絲+白菜		5.5	2.4	2.2	2.3	0	0.0	724
13	二	小米飯 小米+白米	春川炒雞 雞肉+時蔬	三角薯餅x2 三角薯餅-炸	韓式黃豆芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.4	2.2	2.3	2.4	1	0.0	769
14	三	★香菇油飯 白米+香菇	QQ滷豬腳 豬腳+筍干-油	榨菜干片 干片+榨菜	鮮蔬長豆 長豆+時蔬-炒	產銷履歷	洋芋薏仁湯 洋芋+薏仁		5.3	2.5	2.0	2.2	0	0.0	708
15	四	紫米飯 紫米+白米	滑蛋親子丼 雞肉+雞蛋-燒	韓式宮廷年糕 年糕+時蔬-炒	豆皮白菜 大白菜+豆皮-燒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+時蔬		5.2	2.2	2.4	2.5	1	0.0	762
16	五	薏仁飯 薏仁+白米	麻油肉片 豬肉+時蔬-燒	三杯米糕 米血糕+九層塔-炒	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	海結蘿蔔湯 海帶結+蘿蔔		5.4	2.3	2.2	2.4	0	0.0	714
19	一	燕麥飯 燕麥+白米	香草奶香燉雞 雞肉+時蔬-燒	海苔薯餅x3 薯餅-烤	毛豆玉米 玉米+毛豆-炒	產銷履歷	羅宋湯 番茄+時蔬		5.4	2.1	2.3	2.5	0	0.0	706
20	二	★茄汁螺旋麵 螺旋麵+時蔬	迷迭香雞腿排x1 雞腿排-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	雙色花椰菜 綠花椰+白花椰	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬	水果+保久乳	5.2	2.2	2.8	2.4	1	1	917
21	三	糙米飯 糙米+白米	蔥爆豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	雜菜粉絲煲 時蔬+冬粉-煮	塔香海根 海帶根+時蔬-炒	產銷履歷	結頭排骨湯 排骨+結頭菜		5.3	2.3	2.4	2.6	0	0.0	721
22	四	麥片飯 麥片	鹹水雞 雞肉+時蔬-燒	香酥地瓜梗x2 地瓜梗-炸	時瓜茼蒿 時瓜+茼蒿-燒	產銷履歷	味噌海芽湯 海芽+味噌		5.2	3.2	2.5	2.4	0	0.0	775
23	五	白飯 白米	薑燒肉片 豬肉+時蔬-燒	客家小炒 干片+時蔬-炒	佛跳牆 大白菜+筍干-燒	產銷履歷	芹香魚丸湯 魚丸+芹		5.3	2.4	2.7	2.3	1	0.0	782
26	一	★肉絲炒飯 白米+肉絲	香滷雞翅x1 雞翅-油	番茄嫩腐 豆腐+番茄-燒	脆炒銀芽 綠豆芽+時蔬-炒	產銷履歷	大滷湯 筍絲+時蔬		5.2	2.6	2.1	2.3	0	0.0	715
27	二	胚芽飯 胚芽+白米	糖醋魚丁 魚肉+時蔬-燒	鮮肉燒賣x2 燒賣-蒸	三絲結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶排骨湯 排骨+時蔬+肉骨茶包	水果	5.1	2.5	2.4	2.6	1	0	782
28	三	白飯 白米	炸雞腿x1 雞腿-炸	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	時蔬菜豆 菜豆+時蔬-炒	產銷履歷	鮮瓜時蔬湯 鮮瓜+時蔬		5.2	2.3	2.5	2.4	0	0	707
29	四	小米飯 小米+白米	壽喜燒肉片 豬肉片+時蔬-炒	關東煮 甜不辣+小貢丸+蘿蔔	蒜香高麗 高麗菜+蒜酥-炒	產銷履歷	蔬菜蛋花湯 雞蛋+時蔬	豆漿	5.2	3.6	2.0	2.5	0	0	797

※ 菜單含甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用。

※ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干等均為非基因改造食品

※ 未使用日本福島相關食材



本公司採用國產豬肉

114年5月素菜單 二重國小

※HACCP優良廠商

廠址：新北市五股區中興路一段95巷4弄3號·5號

電話：29840804

傳真：29859522

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋 (份)	蛋黃 (份)	雞肉 (份)	魚肉 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	數量 (份)
1	四	白飯 白米	素鹹鮭魚x1 鹹鮭魚	素肉末豆腐 素肉+豆腐-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		5.2	2.4	2.2	2.4	0	0	707
2	五	燕麥飯 燕麥+白米	咖哩百頁 百頁豆腐+時蔬-燒	蜜汁豆干 豆干-油	玉米彩丁 玉米粒+時蔬-炒	產銷履歷	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔+鮮菇		5.3	2.7	2.3	2.2	0	0	730
5	一	五穀飯 五穀米+白米	韓式燒腐皮 腐皮+時蔬-燒	時蔬腐皮 時蔬+腐皮-炒	時蔬條豆 條豆+時蔬-炒	產銷履歷	小素丸湯 小素丸+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.5	0	0.0	733
6	二	白飯 白米	牛蒡排x1 素牛蒡排	螞蟻上樹 冬粉+時蔬-炒	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果	5.5	2.5	2.0	2.3	1	0.0	786
7	三	麥片飯 麥片+白米	鐵板素肉柳 素柳+時蔬-炒	醬淋雲菜捲 雲菜捲	海味三絲 海帶絲+時蔬-炒	產銷履歷	義式蔬菜湯 番茄+時蔬		5.1	2.3	2.6	2.4	0	0.0	703
8	四	★咖哩烏龍麵 烏龍麵+時蔬	洋芋燒素雞 素雞+洋芋-燒	柴香油腐 油豆腐+時蔬-煮	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	榨菜素肉絲湯 素肉絲+榨菜		5.2	2.2	2.4	2.5	0	0.0	702
9	五	胚芽飯 胚芽+白米	砂鍋豆腐 豆腐+時蔬-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	時蔬鮮瓜 鮮瓜+時蔬-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+時蔬		5.3	2.5	2.3	2.4	0	0.0	724
12	一	白飯 白米	黑胡椒肉排x1 素黑胡椒肉排	花生麵筋 麵筋+花生-煮	菇香結頭菜 結頭菜+鮮菇-炒	產銷履歷	白菜素肉湯 素肉+白菜		5.5	2.4	2.2	2.3	0	0.0	724
13	二	小米飯 小米+白米	春川炒素雞 素雞+時蔬	三角薯餅x2 三角薯餅-炸	韓式黃豆芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	5.4	2.2	2.3	2.4	1	0.0	769
14	三	★香菇油飯 白米+香菇	筍燒豆腸 豆腸+筍干-油	榨菜干片 干片+榨菜	鮮蔬長豆 長豆+時蔬-炒	產銷履歷	洋芋薏仁湯 洋芋+薏仁		5.3	2.5	2.0	2.2	0	0.0	708
15	四	紫米飯 紫米+白米	照燒百頁腐 百頁豆腐+時蔬-燒	韓式宮廷年糕 年糕+時蔬-炒	豆皮白菜 大白菜+豆皮-燒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+時蔬		5.2	2.2	2.4	2.5	1	0.0	762
16	五	薏仁飯 薏仁+白米	麻油素腰花 素腰花+時蔬-燒	三杯鮑菇 杏鮑菇+九層塔-炒	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	海結蘿蔔湯 海帶結+蘿蔔		5.4	2.3	2.2	2.4	0	0.0	714
19	一	燕麥飯 燕麥+白米	塔香麵腸 麵腸+時蔬	海苔薯餅x3 薯餅-烤	毛豆玉米 玉米+毛豆-炒	產銷履歷	羅宋湯 番茄+時蔬		5.4	2.1	2.3	2.5	0	0.0	706
20	二	★茄汁螺旋麵 螺旋麵+時蔬	素百展雞x1 百展雞	麻婆豆腐 豆腐+時蔬-燒	雙色花椰菜 綠花椰+白花椰	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬	水果+保久乳	5.2	2.2	2.8	2.4	1	1	917
21	三	糙米飯 糙米+白米	醬爆素柳 素肉柳+時蔬-炒	雜菜粉絲煲 時蔬+冬粉-煮	塔香海根 海帶根+時蔬-炒	產銷履歷	菇香結頭湯 鮮菇+結頭菜		5.3	2.3	2.4	2.6	0	0.0	721
22	四	麥片飯 麥片	鹹水凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	香酥地瓜樺x2 地瓜樺-炸	時瓜蒟蒻 時瓜+蒟蒻-燒	產銷履歷	味噌海芽湯 海芽+味噌		5.2	3.2	2.5	2.4	0	0.0	775
23	五	白飯 白米	薑燒素肉片 素肉+時蔬-燒	客家小炒 干片+時蔬-炒	佛跳牆 大白菜+筍干-燒	產銷履歷	芹香素丸湯 素丸+芹		5.3	2.4	2.7	2.3	1	0.0	782
26	一	★肉絲炒飯 白米+肉絲	魯味排x1 素魯味排	番茄嫩腐 豆腐+番茄-燒	脆炒銀芽 綠豆芽+時蔬-炒	產銷履歷	大滷湯 筍絲+時蔬		5.2	2.6	2.1	2.3	0	0.0	715
27	二	胚芽飯 胚芽+白米	糖醋豆捲 豆腸+時蔬-燒	素鍋貼 鍋貼-蒸	三絲結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 時蔬+肉骨茶包	水果	5.1	2.5	2.4	2.6	1	0	782
28	三	白飯 白米	酥炸地瓜 地瓜-炸	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	時蔬菜豆 菜豆+時蔬-炒	產銷履歷	鮮瓜時蔬湯 鮮瓜+時蔬		5.2	2.3	2.5	2.4	0	0	707
29	四	小米飯 小米+白米	壽喜燒素肉片 素肉片+時蔬-炒	關東煮 素甜不辣+素小丸+蘿蔔	時蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬	豆漿	5.2	3.6	2.0	2.5	0	0	797

※ 菜單含甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食

※ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干等均為非基因改造食品

※ 未使用日本福島相關食材



上將食品

114年4月



二重國小

◎地址:新莊區新福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:sh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適者其過敏體質者食用 ◎營養師:林怡君(營養字第006827號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	鹹豬肉炒香干 豆干片, 豬肉, 木耳-炒	蒜酥條豆 條豆, 蔬菜, 蒜酥-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 青蔥	水果	5.6	2.4	2	2.2	721
2	三	紫米飯 白米, 紫米	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-燒	筍香炒蛋 竹筍, 雞蛋, 蔬菜-炒	香芋白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-油	標準蔬菜 韓式大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉		5.6	2.4	2.2	2.4	735
7	一	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	鮮瓜冬粉 鮮瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	標準蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜, 川菜, 豬肉		5.8	2.3	2.1	2.3	735
8	二	小米飯 白米, 小米	滷香豆雞片 豆雞片, 蘿蔔, 青蔥-燒	什錦玉筍炒蛋 雞蛋, 玉米筍, 豬肉, 蔬菜-炒	海味三絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜 洋芋蕈菇濃湯 洋芋, 鮮菇, 雞蛋	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
9	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉, 地瓜, 杏仁片-燒	肉末炒脆薯 豆薯, 絞肉, 蔬菜, 毛豆-炒	花椰鮑菇 花椰菜, 鮑菇-煮	標準蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 薑		5.7	2.3	2.1	2.3	728
10	四	★義式茄汁肉醬麵 麵, 豬肉, 番茄, 蔬菜	和風醬豬排 X1 豬排 X1-燒	海苔薯餅 X3 洋芋薯餅 X3, 海苔粉-烤	▲蝦香炒筍 竹筍, 蔬菜, 蝦皮-炒	標準蔬菜 味噌湯 結頭菜, 豆皮		5.5	2.4	2.2	2.3	724
11	五	燕麥飯 白米, 燕麥	麻香凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 金針菇-燒	鴿蛋佛跳牆 筍茸, 烏蛋 X1, 豬肉, 芋頭-煮	紅絲芽菜 豆芽, 蘿蔔, 蔬菜-炒	標準蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 青蔥		5.6	2.4	2.2	2.3	731
14	一	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜豬 豬肉, 南瓜, 毛豆-煮	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	豆酥長豆 長豆, 蔬菜, 豆酥-炒	標準蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 青蔥, 小魚乾		5.6	2.4	2	2.3	726
15	二	白飯 白米	烤雞排 雞排 X1-烤	泰式鮮茄油腐 油豆腐, 番茄, 九層塔, 魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-燒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
16	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	白醬洋芋豬 豬肉, 洋芋-煮	雜菜粉絲煲 冬粉, 蔬菜, 絞肉-炒	白菜滷 大白菜, 蘿蔔, 木耳-煮	標準蔬菜 針菇雞湯 雞肉, 金針菇, 蔬菜		5.9	2.3	2.2	2.3	744
17	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	花生海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-油	標準蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜, 湯排, 豆皮		5.6	2.4	2	2.4	730
18	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然肉排 X1 豬肉 X1-燒	沙嗲黃金魚蛋 洋芋, 黃金魚蛋, 青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標準蔬菜 酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 筍, 木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
21	一	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-油	蒜拌海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.3	728
22	二	★卡邦尼蕈菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	烤肉條 X4 豬肉條 X4-烤	卡滋可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	鮮魷結菜 結頭菜, 魷魚, 蔬菜-煮	有機蔬菜 洋薯雞湯 洋芋, 雞肉, 蓬仁	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
23	三	藜麥飯 白米, 白藜麥	花瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 脆瓜-煮	茄汁嫩腐 豆腐, 番茄, 蔬菜-燒	脆炒豆芽 豆芽, 蔬菜-炒	標準蔬菜 紅燒排骨湯 洋蔥, 蘿蔔, 湯排		5.5	2.3	2.1	2.2	709
24	四	芝麻飯 白米, 芝麻	椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒雞肉丸 雞肉丸, 洋蔥, 蔬菜, 青豆-燒	釜燒時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-燒	標準蔬菜 關東煮湯 油豆腐, 鮮菇, 海帶		5.6	2.4	2.1	2.3	728
25	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉, 鮮菇, 蔬菜, 花生-燒	醬炒年糕 豬肉, 年糕, 鮮菇, 青蔥-煮	豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 蘿蔔-煮	標準蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 湯排		5.8	2.4	2.1	2.4	747
28	一	★古早味香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	家常滷豬排 X1 豬排 X1-滷	QQ麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-燒	標準蔬菜 鮮菇赤肉羹 蔬菜, 豬肉, 鮮菇, 雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
29	二	白飯 白米	義式燒魚 魚肉, 洋蔥, 番茄-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	水果	5.6	2.4	2	2.3	726
30	三	五穀飯 白米, 五穀米	五香滷肉 豬肉, 蘿蔔-滷	三杯米糕雞 竹筍, 雞肉, 米血糕, 九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜 結菜雞湯 結頭菜, 雞肉		5.7	2.3	2	2.3	725



上將食品

二重國小素食 114 年 4 月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適含其過敏體質者食用*

◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎ 營養師：林怡君(營養字第 006827 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附註	全穀類	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	★海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	香滷黑干 黑干、蔬菜-滷	什錦素獅頭 素獅頭 X1、玉米、青豆-煮	金菇炒筍 竹筍、金針菇-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、鮮菇	水果	5.6	2.4	2.2	2.5	740
2	三	紫米飯 白米、紫米	宮保烤麩 烤麩、彩椒、花生-煮	茄燒豆腐 豆腐、番茄-燒	白菜滷 大白菜、蔬菜-滷	標章蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海芽、味噌		5.7	2.3	2.2	2.3	730
7	一	白飯 白米	咖哩百頁 百頁腐、洋芋、蔬菜-煮	芹香干絲 豆干絲、芹菜、蔬菜-炒	豆酥條豆 綠豆、蘿蔔、豆酥-炒	標章蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮		5.7	2.3	2.1	2.3	728
8	二	小米飯 白米、小米	糖醋四方干 四方干、鳳梨、彩椒-燒	紅燒豆包 豆包、蔬菜-燒	蒸南瓜 南瓜-蒸	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽	水果	保久乳				
9	三	白飯 白米	沙茶豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	草菇豆腐 豆腐、蔬菜、鮮菇-燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
10	四	★茄醬義麵 麵、番茄、蔬菜	炸素雞堡排 素雞堡排 X1-炸	彩椒炒油片 油片、彩椒-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.5	740
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	芝香蘭花干 蘭花干、芝麻-滷	筍燒豆腸 豆腸、竹筍-燒	紅絲芽菜 豆芽菜、蔬菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子		5.7	2.5	2.1	2.3	743
14	一	★上海菜飯 白米、綠色青菜、香菇	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	花生麵筋 麵筋、蘿蔔、花生-滷	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747
15	二	白飯 白米	雲耳三角腐 油豆腐、木耳-燒	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 X3、地瓜-炸	芹炒海絲 海帶絲、芹菜-炒	有機蔬菜	洋芋薏仁湯 洋芋、薏仁	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	732
16	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	豆瓣干丁 豆干、毛豆、蔬菜-煮	醬燒麵腸 麵腸、木耳、蔬菜-燒	雜菜粉絲煲 豆芽菜、粉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜	結菜湯 結頭菜、蔬菜、鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	四	白飯 白米	莎莎竹捲 腐竹捲、番茄-燒	家常豆腐 豆腐、蔬菜-煮	木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒	標章蔬菜	丸子鮮瓜湯 鮮瓜、素丸子、薑		5.5	2.3	2.2	2.4	721
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	梅香素五花 素五花、梅菜-煮	彩蔬大溪干 大溪干、彩椒-燒	針菇菜瓜 菜瓜、金針菇-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.7	2.3	2.1	2.3	728
21	一	白飯 白米	杏片蜜汁豆包 豆包、鳳梨、杏仁片-煮	照燒百頁腐 百頁豆腐、蔬菜-燒	炸天婦羅 地瓜、南瓜、鮮菇-炸	標章蔬菜	金菇筍片湯 竹筍、金針菇		5.8	2.4	2	2.5	749
22	二	糙米飯 白米、糙米	飄香大四角 四角腐-滷	素火腿片 素火腿片 X2-煮	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	水果	5.6	2.5	2.1	2.3	736
23	三	★香椿素炒麵 麵、蔬菜、香椿醬	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	沙茶烤麩 烤麩、玉米筍、木耳-煮	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	孜然豆腸 豆腸、洋芋、毛豆-燒	瓜仔素肉什錦 豆干、素絞肉、脆瓜-煮	蒲瓜鮮燴 蒲瓜、蔬菜-煮	標章蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、海帶	豆奶					
25	五	白飯 白米	麻香燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、木耳-煮	和風豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	標章蔬菜	金針湯 金針菇、蔬菜、金針花		5.7	2.4	2	2.4	737
28	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	滷香豆干 豆干 X2-滷	酸甜醬素雞丁 素雞丁、彩椒-煮	玉筍白菜 大白菜、玉米筍、蔬菜-煮	標章蔬菜	大醬鮑菇湯 豆腐、鮑菇、味噌		5.6	2.5	2.1	2.3	736
29	二	白飯 白米	炸地瓜排 地瓜排 X1-炸	壽喜三角腐 三角油腐、木耳-燒	塔香茄子 茄子、九層塔-燒	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 海帶、蔬菜	水果	5.8	2.3	2.2	2.5	746
30	三	★古早味香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵筋、木耳	醬淋素肉排 素肉排 X1-燒	客家小炒 豆干、素蠔絲、芹菜-炒	麻糬球 麻糬球 X1-烤	標章蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		5.7	2.4	2.1	2.4	740

