

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3月份營養午餐外訂餐廚檢討會議

開會時間:114年3月21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(3月)午餐用餐情形及意見。
2. 審查4月菜單。

備註:

承辦人:

衛生組長 陳坤展

主任:

學務主任 李榮吉

校長:

二重國小 吳正雄 校長



味味美食



本公司採用國產豬肉

114年3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	全額 雞腿 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (千卡)
3	一	小米飯 小米+白米	三杯雞丁 雞肉+時蔬-炒	時蔬腐皮 豆包+時蔬-燒	蒜香四季豆 四季豆+時蔬-炒	產銷 履歷	肉骨茶湯 時蔬+肉骨茶包		5.2	2.4	2.2	2.4	0	0	707
4	二	★白醬筆管麵 筆管麵+時蔬	茄汁燉肉 豬肉+時蔬-燒	三角薯餅x2 三角薯餅-炸	清炒高麗 高麗菜+木耳+胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果	5.3	2.7	2.3	2.2	1	0	790
5	三	麥片飯 白米+麥片	炸雞腿x1 雞腿-炸	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	時蔬綠豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	產銷 履歷	結頭排骨湯 結頭菜+排骨		5.4	2.5	2.2	2.5	0	0.0	733
6	四	白飯 白米	韓式燒肉 豬肉+泡菜-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳-炒	產銷 履歷	白菜赤肉湯 大白菜+肉絲		5.5	2.5	2.0	2.3	0	0.0	726
7	五	胚芽飯 白米+胚芽	滷雞翅x1 三節雞翅-滷	干丁肉末 肉末+干丁	鮑菇蘿蔔 杏鮑菇+白蘿蔔-煮	產銷 履歷	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬		5.1	2.3	2.6	2.4	0	0.0	703
10	一	★肉絲炒麵 肉絲+麵	沙茶鮮魚 魚肉+時蔬-煮	豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-煎	香菇滷白菜 香菇+白菜-煮	產銷 履歷	金針油腐湯 金針菇+油豆腐		5.2	2.2	2.4	2.5	0	0.0	702
11	二	五穀飯 白米+五穀米	魯味排x1 素魯味排-燒	蜜汁烤麩 烤麩+時蔬-燒	塔香海根 海根+九層塔	產銷 履歷	玉米濃湯 玉米+時蔬	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	1	0.0	784
12	三	糙米飯 糙米+白米	地瓜鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	客家小炒 干片+時蔬-炒	炒三絲 木耳+胡蘿蔔+時蔬-炒	產銷 履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+蛋花		5.5	2.4	2.2	2.3	0	0.0	724
13	四	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+時蔬-炒	關東煮 甜不辣+小魚丸+蘿蔔-煮	毛豆玉米 毛豆+玉米	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹		5.4	2.2	2.3	2.4	0	0.0	709
14	五	燕麥飯 白米+燕麥	香草奶香燉雞 雞肉+時蔬-煮	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷 履歷	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨		5.3	2.5	2.0	2.2	0	0.0	708
17	一	白飯 白米	麻油肉片 豬肉+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬-炒	鮮蔬黃豆芽 黃豆芽+木耳-煮	產銷 履歷	玉米蘿蔔湯 玉米+蘿蔔		5.2	2.2	2.4	2.5	0	0.0	702
18	二	小米飯 白米+小米	壽喜燒魚 魚肉+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	脆炒敏豆 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	貢丸大醬湯 貢丸+時蔬	水果+保 久乳	5.4	2.3	2.2	2.4	1	1	924
19	三	地瓜飯 白米+地瓜	味噌雞丁 雞肉+時蔬-煮	蜜汁豆干 豆干-滷	玉米彩丁 玉米+時蔬-炒	產銷 履歷	枸杞鮮瓜湯 枸杞+鮮瓜		5.4	2.1	2.3	2.5	0	0.0	706
20	四	★茄汁螺旋麵 螺旋麵+時蔬	京醬肉柳 豬肉+時蔬-炒	滑蛋福州丸 福州丸+雞蛋-煮	滷白菜 白菜-煮	產銷 履歷	結頭香菇湯 結頭菜+香菇		5.2	2.2	2.8	2.4	0	0.0	707
21	五	五穀飯 白米+五穀米	香酥雞排x1 無骨雞排-炸	茄汁豆包 豆包+時蔬-燒	金菇海絲 金針菇+海帶絲	產銷 履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨		5.3	2.3	2.4	2.6	0	0.0	721
24	一	麥片飯 白米+麥片	梅干扣肉 豬肉+梅乾菜+時蔬-煮	雞茸玉米 雞肉末+玉米	蒟蒻時瓜 時瓜+蒟蒻	產銷 履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲		5.2	2.2	2.5	2.4	0	0.0	700
25	二	★招牌炒飯 肉末+白米	照燒雞丁 雞肉+時蔬-煮	港式燒賣x2 燒賣-蒸	脆炒銀芽 綠豆芽-炒	有機 蔬菜	魚丸湯 虱目魚丸	水果	5.3	2.4	2.7	2.3	1	0.0	782
26	三	白飯 白米	蒜炒肉片 豬肉+時蔬-炒	砂鍋豆腐 豆腐+時蔬-煮	三杯鮑菇 杏鮑菇+時蔬+九層塔-炒	產銷 履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		5.2	2.6	2.1	2.3	0	0.0	715
27	四	胚芽飯 白米+胚芽	虱目魚排x1 虱目魚排-炸	紅絲炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋-炒	時蔬四季豆 四季豆+時蔬-炒	產銷 履歷	海芽菇湯 海帶芽+金針菇	豆漿	5.1	3.5	2.4	2.6	1	0	857
28	五	紫米飯 白米+紫米	糖醋雞丁 雞肉+時蔬-燒	柴香油腐 油豆腐+蘿蔔-煮	麻油高麗 時蔬+高麗菜-煮	產銷 履歷	洋芋蛋花湯 洋芋+蛋		5.2	2.3	2.5	2.4	0	0	707
31	一	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+時蔬-炒	泰式寬粉 寬粉+時蔬-炒	豆皮白菜 豆皮+白菜-煮	產銷 履歷	小魚味噌湯 味噌+小魚乾		5.2	2.6	2.0	2.5	0	0	722

※ 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



味味美食

本公司採用國產豬肉

114年3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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(仟卡)
3	一	小米飯 小米+白米	三杯素雞丁 素雞+時蔬-炒	時蔬腐皮 豆包+時蔬-燒	蒜香四季豆 四季豆+時蔬-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 時蔬+肉骨茶包		5.2	2.4	2.2	2.4	0	0	707
4	二	★白醬筆管麵 筆管麵+時蔬	茄汁麵腸 麵腸+時蔬-燒	三角薯餅x2 三角薯餅-炸	清炒高麗 高麗菜+木耳+胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果	5.3	2.7	2.3	2.2	1	0	790
5	三	麥片飯 白米+麥片	柴香凍腐 凍豆腐+蘿蔔+柴魚片-煮	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	時蔬綠豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	產銷履歷	菇香結頭湯 結頭菜+菇		5.4	2.5	2.2	2.5	0	0.0	733
6	四	白飯 白米	韓式素肉燒 素肉+泡菜-燒	洋芋玉米 洋芋+玉米-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳-炒	產銷履歷	白菜素肉湯 大白菜+素肉		5.5	2.5	2.0	2.3	0	0.0	726
7	五	胚芽飯 白米+胚芽	滷蘭花乾 蘭花乾-滷	干丁素肉末 素肉末+干丁	鮑菇蘿蔔 杏鮑菇+白蘿蔔-煮	產銷履歷	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬		5.1	2.3	2.6	2.4	0	0.0	703
10	一	★素肉絲炒麵 素肉絲+麵	素沙茶豆腸 豆腸+素沙茶-燒	珍珠丸x1 素珍珠丸-蒸	香菇滷白菜 香菇+白菜-煮	有機蔬菜	金針油腐湯 金針菇+油豆腐		5.2	2.2	2.4	2.5	0	0.0	702
11	二	五穀飯 白米+五穀米	魯味排x1 素魯味排-燒	蜜汁烤麩 烤麩+時蔬-燒	塔香海根 海根+九層塔	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+時蔬	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	1	0.0	784
12	三	糙米飯 糙米+白米	地瓜素鹽酥雞 素鹽酥雞+地瓜-炸	客家小炒 干片+時蔬-炒	炒三絲 木耳+胡蘿蔔+時蔬-炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		5.5	2.4	2.2	2.3	0	0.0	724
13	四	白飯 白米	醬爆素肉柳 素肉+時蔬-炒	關東煮 素甜不辣+素丸+蘿蔔-煮	毛豆玉米 毛豆+玉米	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹		5.4	2.2	2.3	2.4	0	0.0	709
14	五	燕麥飯 白米+燕麥	醬淋雲菜捲 雲菜捲	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	鮮瓜食蔬湯 瓜果+食蔬		5.3	2.5	2.0	2.2	0	0.0	708
17	一	白飯 白米	麻油素腰花 素腰花+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬-炒	鮮蔬黃豆芽 黃豆芽+木耳-煮	產銷履歷	玉米蘿蔔湯 玉米+蘿蔔		5.2	2.2	2.4	2.5	0	0.0	702
18	二	小米飯 白米+小米	壽喜燒百頁 百頁豆腐+時蔬-煮	小瓜竹捲 香竹腸+時蔬-煮	脆炒敏豆 四季豆+時蔬-炒	產銷履歷	素丸大醬湯 素丸+時蔬	水果+保久乳	5.4	2.3	2.2	2.4	1	1	924
19	三	地瓜飯 白米+地瓜	味噌凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	蜜汁豆干 豆干-滷	玉米彩丁 玉米+時蔬-炒	產銷履歷	枸杞鮮瓜湯 枸杞+鮮瓜		5.4	2.1	2.3	2.5	0	0.0	706
20	四	★紅醬螺旋麵 螺旋麵+時蔬	京醬素肉柳 素肉+時蔬-炒	五更豆腐 豆腐+金針菇+木耳	滷白菜 白菜-煮	產銷履歷	結頭香菇湯 結頭菜+香菇		5.2	2.2	2.8	2.4	0	0.0	707
21	五	五穀飯 白米+五穀米	素鹽酥雞排x1 素鹽酥雞排-炸	茄汁豆包 豆包+時蔬-燒	金菇海絲 金針菇+海帶絲	產銷履歷	蘿蔔玉米湯 蘿蔔+玉米		5.3	2.3	2.4	2.6	0	0.0	721
24	一	麥片飯 白米+麥片	梅干麵腸 麵腸+梅乾菜+時蔬-煮	玉米干丁 干丁+玉米	蒟蒻時瓜 時瓜+蒟蒻	產銷履歷	榨菜素肉絲湯 榨菜+素肉絲		5.2	2.2	3.2	2.4	0	0.0	717
25	二	★招牌炒飯 素肉末+白米	照燒素雞丁 素雞+時蔬-煮	素鍋貼x1 素鍋貼-蒸	脆炒銀芽 綠豆芽-炒	產銷履歷	素丸湯 素丸	水果	5.3	2.4	2.7	2.3	1	0.0	782
26	三	白飯 白米	蒜炒素肉片 素肉+時蔬-炒	砂鍋豆腐 豆腐+時蔬-煮	三杯鮑菇 杏鮑菇+九層塔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		5.2	2.6	2.1	2.3	0	0.0	715
27	四	胚芽飯 白米+胚芽	素鱈魚排x1 素鱈魚排	紅燒雙結 豆干結+海帶結-滷	時蔬四季豆 四季豆+時蔬-炒	產銷履歷	海芽菇湯 海帶芽+金針菇	豆漿	5.1	3.5	2.4	2.6	0	0	797
28	五	紫米飯 白米+紫米	糖醋豆捲 豆捲+時蔬-燒	柴香油腐 油豆腐+蘿蔔-煮	麻油高麗 時蔬+高麗菜-煮	產銷履歷	洋芋時蔬湯 洋芋+時蔬		5.2	2.3	2.5	2.4	0	0	707
31	一	白飯 白米	鐵板油腐 油豆腐+時蔬-炒	泰式寬粉 寬粉+時蔬-炒	豆皮白菜 豆皮+白菜-煮	產銷履歷	紫菜味噌湯 味噌+紫菜		5.2	2.6	2.0	2.5	0	0	722

※ 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:新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:sh9305@gmail.com ◎本公司全面使用非基因玉米及豆製品 *亦使用輻射污染食品

*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，不適合其過敏體質者食用 ◎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	附餐	全餐	豆乳	魚肉	油類	熱量
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	鹹豬肉炒香干 香干片、豬肉、木耳-炒	蒜酥條豆 條豆、蔬菜、蒜酥-炒	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	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	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	洋芋蕈菇濃湯 洋芋、鮮菇、雞蛋	水果	保久乳	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 豆腐、絞肉、蔬菜、毛豆-炒	花椰鮑菇 花椰菜、鮑菇-煮	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	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	鵪鶉蛋佛跳牆 筍筍、烏蛋 X1、豬肉、芋頭-煮	紅絲芽菜 豆芽、蘿蔔、蔬菜-炒	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	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	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	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	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	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	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	洋薯雞湯 洋芋、雞肉、薑仁	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	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	關東煮湯 油豆腐、鮮菇、海帶		豆奶	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	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-油	QQ麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	玉筍燒瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-燒	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	味噌海芽湯 豆腐、海芽、紫魚片	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-油	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	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，不適合其過敏體質者食用*

◎ 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	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	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-油	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-油	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、洋芋、蔬菜-煮	芹香干絲 豆干絲、芹菜、蔬菜-炒	豆酥條豆 條豆、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	5.8	2.4	2	2.4	744
9	三	白飯 白米	沙茶豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	萵菇豆腐 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-油	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-油	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-油	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	5.7	2.3	2.2	2.3	730
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-油	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 三角豆腐、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