



營養師：毛韻晴(營養字第6543號)
電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)

服務電話：(02)2999-0088

傳真電話：(02)2999-8811

商 家 保 穀

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	月 菜	湯品	備註	全 穀	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	梅菜筍干麵輪 <small>麵輪+梅菜+筍干-煮</small>	鮮燴玉米 <small>玉米+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	金菇海芽湯 <small>金針菇+海帶芽</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.4	802
4	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	紅燒烤麩 <small>烤麩+香菇-煮</small>	芹香干絲 <small>白干絲+芹菜</small>	草莓饅頭 <small>草莓饅頭X2-蒸</small>	產銷履歷	羅宋湯 <small>蕃茄+馬鈴薯</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.4	802
5	二	古早味油飯 <small>白米+糯米+香菇</small>	糖醋豆包 <small>豆包+彩椒-燒</small>	酸菜素肚 <small>素肚+酸菜-煮</small>	燒賣 <small>燒賣X1-蒸</small>	產銷履歷	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+木耳</small>	點心	6.6	2.5	2.4	2.3	813
6	三	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	煙燻茶鵝 <small>素茶鵝X2-蒸</small>	玉米醬豆腐 <small>板豆腐+玉米+玉米醬-煮</small>	桂花釀蕃茄 <small>蕃茄+桂花釀-煮</small>	產銷履歷	客家米粉湯 <small>米粉+高麗菜+香菇+芹菜</small>		6.4	2.3	2.6	2.5	798
7	四	大麥飯 <small>白米+小米</small>	香菇瓜仔干丁 <small>豆干+香菇+蔴瓜+素肉燥-煮</small>	紅麴麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇+紅蘿蔔-燒</small>	紫芋山藥捲 <small>紫芋山藥捲-炸</small>	有機蔬菜	海帶湯 <small>海帶片+紅蘿蔔</small>		6.6	2.3	2.2	2.3	793
8	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	韓式泡菜凍豆腐 <small>韓式泡菜+白菜+凍豆腐+金針菇-煮</small>	鐵板素雞丁 <small>素雞丁+甜豆莢+川耳-煮</small>	巴西里洋芋 <small>馬鈴薯+巴西里-炒</small>	產銷履歷	筍香萵柄湯 <small>竹筍+萵柄</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.3	814
12	二	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	照燒素蒲鰻 <small>素鰻X1+綠花菜+紅椒-燒</small>	咖哩三寶齋 <small>板豆腐+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	產銷履歷	味噌蘿蔔湯 <small>味噌+蘿蔔+紅蘿蔔</small>	點心	6.1	2.3	2.2	2.3	758
13	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪+紅蘿蔔-滷</small>	宮保干片 <small>豆干片+花生+乾辣椒+花椒-炒</small>	關東煮 <small>海苔糕+白蘿蔔+小小香菇-滷</small>	產銷履歷	海芽素丸湯 <small>素丸子+金針菇+海帶芽</small>		6.6	2.5	2.4	2.5	822
14	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	塔香豆捲 <small>角螺+九層塔+杏鮑菇+彩椒-煮</small>	日式油豆腐 <small>三角油豆腐X2-滷</small>	清蒸芋頭 <small>芋頭-蒸</small>	有機蔬菜	白菜三絲湯 <small>白菜+紅蘿蔔+木耳</small>		6.2	2.3	2.3	2.3	768
15	五	蕃茄鮮菇義大利麵 <small>義大利麵+蕃茄+玉米+杏鮑菇</small>	炸海苔酥 <small>素蚵仔酥+胡椒鹽-炸</small>	香草豆雞 <small>素雞+彩椒+洋香菜+百里香-煮</small>	小兔包 <small>小兔包-蒸</small>	產銷履歷	巧達濃湯 <small>紅蘿蔔+馬鈴薯+芹菜</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
18	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+素肉燥+香菇-煮</small>	彩繪腐竹捲 <small>腐竹捲+紅蘿蔔+杏鮑菇-炒</small>	蒸餃 <small>蒸餃X2-蒸</small>	產銷履歷	肉骨茶湯 <small>高麗菜+肉骨茶包+香菇</small>	水果	6.4	2.5	2.2	2.4	799
19	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	椒麻豆腸 <small>豆腸+彩椒+香菜-燒</small>	佛跳牆 <small>素排骨酥+竹筍+香菇+栗子-煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條X4-烤</small>	產銷履歷	玉米什錦湯 <small>海帶片+玉米片</small>	點心	6.3	2.2	2.6	2.3	775
20	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	京醬豆雞 <small>豆雞片+甜麵醬-煮</small>	紅仁豆皮絲 <small>豆皮絲+紅蘿蔔-炒</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕+素蠔油-蒸</small>	產銷履歷	大滷湯 <small>白菜+豆腐+紅蘿蔔+木耳</small>		6.6	2.3	2.3	2.7	814
21	四	石鍋泡菜拌飯 <small>白米+泡菜+海帶芽</small>	芹香大溪黑干 <small>大溪豆干+西芹-炒</small>	花生麵筋 <small>花生+麵筋-煮</small>	炸麻薯球 <small>麻糬球X2-炸</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		6.5	2.4	2.3	2.3	796
22	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	香椿豆腐 <small>板豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮</small>	素香魚排 <small>素魚排X1-蒸</small>	什錦山藥 <small>馬鈴薯+山藥+紫地瓜-煮</small>	產銷履歷	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>	水果	6.8	2.4	2.1	2.3	812
25	一	台式鮮蔬炒麵 <small>麵+高麗菜+香菇</small>	薑燒蘭花干 <small>蘭花干+薑-煮</small>	紅麴豆包 <small>豆包+紅麴醬+甜豆腐乳-燒</small>	彩豆紫米丸 <small>彩豆紫米丸X1-蒸</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.6	2.2	2.4	813
26	二	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蜜汁干片 <small>豆干片+白芝麻-燒</small>	沙茶麵腸 <small>麵腸+甜豆莢+素沙茶-炒</small>	腰果玉米 <small>玉米+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	產銷履歷	高山金針湯 <small>金針花+木耳+薑絲</small>	點心	6.4	2.3	2.2	2.4	784
27	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	素油雞 <small>素玫瑰油雞X1+豆芽-蒸</small>	咖哩凍豆腐 <small>凍豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮</small>	蜜雙豆 <small>黑豆+黃豆+二砂-煮</small>	產銷履歷	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇</small>		6.4	2.5	2.6	2.3	804
28	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	壽喜百頁 <small>百頁+香菇-煮</small>	西芹素肚 <small>西芹+素肚+薑絲-炒</small>	蓮子南瓜 <small>帶皮南瓜塊X1+蓮子-蒸</small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜</small>		6.6	2.3	2.3	2.7	814
29	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	當歸素羊肉 <small>豆皮捲+素羊肉+冬瓜+枸杞+當歸-煮</small>	芋頭燒豆腸 <small>芋頭+豆腸-燒</small>	茄汁粉絲 <small>冬粉+高麗菜+蕃茄+玉米-煮</small>	產銷履歷	味噌菇菇湯 <small>味噌+豆腐+金針菇</small>	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792