



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類 (份)	豆及豆 製品類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 坚果種子類 (份)	熱量 (Kcal)
5月1日	四	薏仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	雙菇油豆腐 油豆腐, 菇	小黃瓜炒素雞 素雞, 小黃瓜	麻香拌雙芽 黃豆芽, 海帶芽	產銷履歷青菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜	水果	3.1	2.2	1.5	2.4	594
5月2日	五	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥*	筍絲燒豆干 黃豆干, 筍絲	芹香豆包 豆包, 芹菜	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯, 彩椒	產銷履歷青菜	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔, 香菇		3.8	2.2	1.4	2.3	579
5月5日	一	糙米飯 白米, 糙米	◎炸蛋*1 蛋*	三杯麵腸 麵腸, 杏鮑菇	彩蔬三寶 玉米粒, 毛豆仁, 鷹嘴豆	產銷履歷青菜	冬瓜粉圓湯 粉圓, 冬瓜磚		4.3	2.5	0.9	2.2	650
5月6日	二	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	荷蘭豆炒大溪豆干 荷蘭豆, 大溪豆干	竹腸滷海帶結 素竹腸, 海帶結	彩蔬鮑菇 杏鮑菇, 西芹	有機青菜	味噌豆腐湯 板豆腐, 海芽	豆漿 水果	3.0	2.1	1.8	2.1	686
5月7日	三	鮮菇通心麵 通心麵, 菇	野菜豆腐煲 豆腐, 南瓜, 花椰菜	芹香干絲 豆干絲, 芹菜	小兔包*1 小兔包	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 秀珍菇		3.3	2.0	1.4	2.5	559
5月8日	四	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	牛蒡排X1 牛蒡排	彩椒炒素肚 素肚, 彩椒	豆包滷白菜 大白菜, 豆包	產銷履歷青菜	黃瓜金針湯 黃瓜, 金針菇	水果	3.1	2.4	1.8	2.0	603
5月9日	五	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	豉汁蘭花干 蘭花干, 豆豉	泰式酸甜豆腐 板豆腐, 蕃茄	梅干苦瓜 梅干, 苦瓜	產銷履歷青菜	鼎邊銼 板條, 乾金針		3.3	2.0	1.9	2.4	547
5月12日	一	紅藜麥飯 白米, 糙米, 紅藜麥	三絲炒麵腸 麵腸, 青椒	滷味拼盤 海帶結, 豆干	枸杞蒸南瓜 南瓜, 枸杞	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯 大白菜, 金針菇		3.7	2.1	1.7	2.4	575
5月13日	二	香鬆糙米飯 白米, 糙米, 香鬆	海結拌素茶鵝 素茶鵝, 海帶結	雪裡紅豆干 豆干, 雪裡紅	脆炒銀芽 綠豆芽, 素火腿	有機青菜	草菇濃湯 菇, 豆漿	豆漿 水果	3.2	2.2	1.9	2.2	715
5月14日	三	胚芽米飯 白米, 糙米, 胚芽米	花生燉豆包 豆包, 花生*	咖哩豆腸 豆腸, 馬鈴薯	炒地瓜葉 地瓜葉	產銷履歷青菜	元氣湯 蕃茄, 黃豆芽		3.8	2.5	1.5	2.4	609
5月15日	四	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥*	糖醋素肚 素肚, 彩椒	客家小炒 豆干, 芹菜	蜜汁芋頭 芋頭	產銷履歷青菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔, 海帶芽	水果	4.3	2.1	1.2	2.3	659
5月16日	五	糙米飯 白米, 糙米	◎香酥素鹽酥雞 素鹽酥雞, 地瓜	麻婆豆腐 板豆腐, 素絞肉	山藥百匯 山藥, 青花菜, 菇	產銷履歷青菜	海芽金針湯 海芽, 金針菇		4.1	2.0	1.2	2.4	585
5月19日	一	小米飯 白米, 糙米, 小米	芹香蘭花干 蘭花干, 芹菜	彩椒黃豆干 黃豆干, 彩椒	鮮蔬扁蒲 扁蒲, 菇	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 豆漿		3.3	2.0	1.7	2.4	542
5月20日	二	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	青醬野菇嫩腐 豆腐*, 香菇	竹腸滷海帶結 素竹腸, 海帶結	鮮菇燴黃瓜 大黃瓜, 杏鮑菇	有機青菜	蔬菜麵疙瘩湯 包心白菜, 麵疙瘩	豆漿 水果	3.2	2.0	1.7	2.1	690
5月21日	三	客家板條 板條, 豆皮, 香菇	壽喜燒豆腸 豆腸, 菇	香椿豆腐 豆腐, 菇	◎炸蘿蔔糕 蘿蔔糕	產銷履歷青菜	竹筍湯 竹筍, 香菇		3.0	2.3	1.4	2.6	564
5月22日	四	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	梅干豆腸 豆腸, 梅干菜	玉米蒸蛋 蛋*, 玉米粒	菇炒秋葵 秋葵, 鴻喜菇	產銷履歷青菜	五行蔬菜湯 高麗菜, 番茄	水果	3.0	2.1	1.8	2.3	585
5月23日	五	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	酸甜豆包 豆包, 鳳梨	芋頭燒豆腸 豆腸, 芋頭	雙色高麗菜 高麗菜, 木耳	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	豆漿	3.6	2.5	1.9	2.0	696
5月26日	一	芝麻飯 白米, 糙米, 黑芝麻	泡菜豆腐 凍豆腐, 泡菜	蘿蔔滷麵腸 白蘿蔔, 麵腸	絲瓜豆簽 絲瓜, 豆簽	產銷履歷青菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲		3.3	2.0	2.5	2.5	567
5月27日	二	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥*	◎腐皮捲*1 腐皮捲	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	鮮蔬炒素腰花 素腰花, 青花菜	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲	豆漿 水果	3.0	2.7	1.4	2.1	720
5月28日	三	糙米飯 白米, 糙米	咕咾油豆腐 油豆腐, 彩椒	京醬干絲 豆干絲, 芹菜	玉米筍炒甜豆莢 玉米筍, 甜豆莢	產銷履歷青菜	綠豆QQ圓湯 綠豆, QQ圓		3.7	2.2	1.4	2.4	609
5月29日	四	古早味油飯 糯米, 白米, *花生	素沙茶素雞 素雞, 小黃瓜	咖哩三寶齋 凍豆腐, 馬鈴薯, 毛豆仁	塔香紫茄 茄子, 九層塔	產銷履歷青菜	素肉羹湯 白蘿蔔, 素肉羹	水果	3.2	2.3	1.8	2.2	613

★ 營養小知識：吃對全穀及未精製雜糧營養健康多更多（詳細內容在背面）

豆製品為過敏原食品，過敏體質者須注意。

◎表本菜色為油炸品