

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 蛋白質 (g)	植物 蛋白質 (g)	脂肪 (g)	鈣質 (mg)	纖維 (g)	水溶性 纖維 (g)	熱量 (大卡)
2	五	<b>薏仁飯</b> 白米+薏仁-蒸	<b>茄汁豆腸</b> 豆腸+時蔬-煮	<b>義式烤麩</b> 烤麩+時蔬-煮	<b>蔬炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 <b>白玉湯</b> 白蘿蔔+薑-煮		7.2	3.0	2.5	3.0		927
5	一	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽-蒸	<b>香滷油腐</b> 油豆腐+時蔬-煮	<b>椒香毛豆莢</b> 毛豆莢-煮	<b>塔香海茸</b> 海茸+九層塔+時蔬-煮	履歷蔬菜 <b>味噌湯</b> 味噌+豆腐-煮		7.6	3.0	2.5	3.0		955
6	二	<b>椒香拌麵</b> 麵+時蔬+素絞肉-炒	<b>菇炒豆皮</b> 豆皮+菇-炒	<b>沙茶干絲</b> 干絲+時蔬-煮	<b>翠綠四季</b> 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜 <b>活力鮮蔬湯</b> 時蔬-煮		7.3	3.0	2.5	2.8		925
7	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>蒲燒烤麩</b> 烤麩+時蔬-燒	<b>腰果凍腐</b> 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	<b>燉煮蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-煮	履歷蔬菜 <b>羅宋湯</b> 蕃茄+時蔬-煮		7.3	3.1	2.5	2.8		932
8	四	<b>五穀飯</b> 白米+五穀米-蒸	<b>什錦麵輪</b> 麵輪+時蔬-煮	<b>鮮香干丁</b> 干丁+海帶+時蔬-煮	<b>香炒鮮瓜</b> 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜 <b>筍子湯</b> 筍-煮	水果	7.2	3.0	2.5	3.0	1.0	987
9	五	<b>糙米飯</b> 白米+糙米-蒸	<b>大醬燒豆腐</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>糖醋素雞丁</b> 素雞丁+時蔬-炒	<b>芝香芽菜</b> 豆芽菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 <b>冬瓜西米露</b> 西谷米+冬瓜塊-煮		7.2	3.1	2.5	2.9		930
12	一	<b>燕麥飯</b> 白米+燕麥-蒸	<b>花瓜素雞</b> 素雞+時蔬-煮	<b>藜麥毛豆</b> 毛豆+時蔬-煮	<b>清香白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 <b>招牌麵線羹</b> 麵線+時蔬-煮	履歷豆漿*	7.1	3.1	2.5	2.8		918
13	二	<b>紅藜飯</b> 白米+紅藜米-蒸	<b>鹹香素肚</b> 素肚+時蔬-煮	<b>蔬香豆包</b> 豆包+時蔬-煮	<b>香炒脆筍</b> 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜 <b>薑絲鮮瓜湯</b> 瓜+薑-煮		7.2	3.0	2.5	2.8		918
14	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>南瓜炒年糕</b> 南瓜+年糕+毛豆-炒	<b>香燒油腐×1</b> 油豆腐-燒	<b>紅絲甘藍</b> 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 <b>鮮蔬湯</b> 時蔬-煮		7.3	3.1	2.5	2.8		932
15	四	<b>招牌油飯</b> 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	<b>爆炒豆皮</b> 豆皮+時蔬-炒	<b>滷香豆干</b> 黑豆干+時蔬-煮	<b>田園炒菇</b> 菇+時蔬-炒	有機蔬菜 <b>清香蔬菜湯</b> 時蔬-煮	水果	7.6	3.0	2.5	3.0	1.0	1015

~金榜\ \ \ ( ' ω ' ) 〰 // // 提名~

★1/20 休業式★

21	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>飄香麵輪</b> 麵輪+時蔬-煮	<b>鮮蔬干絲</b> 干絲+時蔬-炒	<b>清炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 <b>昆布湯</b> 海茸+薑-煮		7.5	3.1	2.5	2.8		946
22	四	<b>五穀飯</b> 白米+五穀米-蒸	<b>家常豆腐</b> 豆腐+時蔬+素肉-煮	<b>南瓜子什錦燒X1</b> 南瓜子+什錦燒-燒	<b>清香炒筍</b> 筍+時蔬-炒	有機蔬菜 <b>日式蔬菜湯</b> 味噌+時蔬-煮	水果	7.1	3.0	2.5	3.0	1.0	980
23	五	<b>番茄義大利麵</b> 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	<b>醬爆豆干</b> 豆干+時蔬-煮	<b>塔香百頁</b> 百頁+時蔬-煮	<b>和風蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-燒	履歷蔬菜 <b>黑糖山粉圓</b> 山粉圓+黑糖-煮		7.2	3.0	2.5	2.8		918

★寒假快樂★

2/23	一	<b>紅藜飯</b> 白米+紅藜米-蒸	<b>四喜烤麩</b> 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	<b>豆干小炒</b> 豆干+時蔬-炒	<b>脆炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 <b>金針湯</b> 金針+時蔬-煮		7.0	3.0	2.5	2.8		904
24	二	<b>燕麥飯</b> 白米+燕麥-蒸	<b>關東煮</b> 油豆腐+時蔬-煮	<b>咖哩麵腸</b> 麵腸+時蔬-煮	<b>時令燴瓜</b> 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜 <b>香菇蔬菜湯</b> 香菇+時蔬-煮		7.5	3.0	2.5	2.8		939
25	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>酸菜豆腸</b> 豆腸+時蔬-煮	<b>芝麻蘭花干</b> 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	<b>椒香芽菜</b> 豆芽菜+時蔬-煮	履歷蔬菜 <b>鮮蔬湯</b> 時蔬-煮		7.3	3.1	2.5	2.8		932
26	四	<b>海苔香鬆飯</b> 白米+香鬆-蒸	<b>蔬炒素肚</b> 素肚+時蔬-炒	<b>醬香豆腐</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>鮮蔬高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 <b>大滷湯</b> 豆腐+時蔬-煮	水果	7.2	3.1	2.5	2.8	1.0	985

★和平紀念日補假★

未使用輻射污染食品

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用

※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

考試前什麼食物不能吃

這些食物將影響你的生理狀態

