

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	空杯 海鹽(%)	空杯 亞麻油(%)	空杯 芥末油(%)	空杯 芝麻油(%)	空杯 水(%)	重量 (大卡)		
2	五	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-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	有機蔬菜	<b>白玉湯</b> 白蘿蔔+薑-煮	水果	6.3	2.5	2.1	3.0	1.0	876
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	青菜	<b>味噌湯</b> 味噌+豆腐-煮		6.5	2.5	2.0	3.0		828
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	青菜	<b>活力鮮蔬湯</b> 時蔬-煮		6.3	2.5	2.1	2.8		807
7	三	<b>有機飯</b> 有機米-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	有機蔬菜	<b>羅宋湯</b> 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0	884
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		6.5	2.5	2.0	3.0		828
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	有機蔬菜	<b>玉米湯</b> 玉米+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.3	2.9	1.0	891
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	青菜	<b>招牌麵線羹</b> 麵線+時蔬-煮	履歷豆漿*	6.4	3.0	2.0	2.8		849
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	青菜	<b>薑絲鮮瓜湯</b> 瓜+薑-煮		6.4	2.5	2.0	2.8		812
14	三	<b>有機飯</b> 有機米-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>紅絲有機甘藍</b> 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	<b>鮮蔬湯</b> 時蔬-煮	水果	6.3	2.5	2.1	2.8	1.0	867
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		6.5	2.5	2.2	3.0		833

## ★1/16 宗訪★

19	一	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽-蒸	<b>香炒素雞丁</b> 素雞丁+時蔬-炒	<b>香菇肉燥</b> 豆干+素肉+香菇-煮	<b>爆炒白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	青菜	<b>酸辣湯</b> 豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0	884
20	二	<b>小米飯</b> 白米+小米-蒸	<b>香椿豆腐</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>香燒麵腸</b> 麵腸+時蔬-煮	<b>香燻四季</b> 四季豆+時蔬-煮	青菜	<b>時蔬湯</b> 時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.8		819
21	三	<b>有機飯</b> 有機米-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	有機蔬菜	<b>昆布湯</b> 海芽+薑-煮	水果	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0	874
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		6.5	2.5	2.2	3.0		833

## ★放寒假★

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※

## 素食飲食8原則



1. 依據指南擇素食，食物種類多樣化。



2. 全穀雜糧為主食，豆類搭配更佳。



3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少。



4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。



5. 水果正餐同食用，當季在地份量足。



6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。



7. 粗食原味少精製，加工食品慎選食。



8. 健康運動30分，適度日曬20分。