

日期Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail									營養成分分析 Nutrient Ingredient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4 (備具食物)	水果	湯品	全蛋 (個)	豆腐 (份)	油類 及堅果 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)	
4/1 (二)	白飯 Rice	◎素雞塊 Vegetarian Chicken Nuggets	四條凍肉 Twice-cooked Dried Tofu	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	脆瓜降冬粉 Sponge Gourd and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	滷味拼盤 Braised Dishes	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	4.0	3.0	1.3	3.6	1.0	0.0	759.5
	白米	素雞塊X3	凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔	皇帝豆 玉米 紅蘿蔔球	脆瓜 紅蘿蔔 金針菇 冬粉			雞蛋 素翅不辣 紅蘿蔔 海帶結	雞蛋 紫菜							
4/2 (三)	特餐	南瓜蒜粒燉飯 Pumpkin Risotto	咖喱素排 Vegetarian Steak	地瓜蛋堡 Sweet Potato Frittata	白醬奶油玉米 Corn Kernel with Cream Sauce and Butter	有機蔬菜 Organic Vegetable	蘑菇雙花 Broccoli and Cauliflower with Mushroom	水果 Fruit	素夏威夷燒烤 Vegetarian Hawaiian Pizza	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.2	739.0
兒童節		白米 南瓜 蘑菇 鴻喜菇 紅椒 鷹嘴豆	素牛蒡排	雞蛋 地瓜	玉米粒 馬鈴薯 麵粉		青花菜 白花菜 洋蔥	墨西哥餅 番茄 起司 鳳梨 毛豆 素火腿	粉圓 奶粉 黑糖							
4/3 (四)																
4/4 (五)																
4/7 (一)	糙米飯 Brown Rice	◎炸素排香酥 Deep-fried Vegetarian Pork Ribs	香腸烘蛋 Frittata	三杯素肚 3-Cup Bean Cud	清炒茄苗 Stir-fried Bottle Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	凱薩沙拉 Caesar Salad	水果 Fruit	冬菇竹筍湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	3.8	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	795.5
	糙米、白米	素肉燒X5	雞蛋 馬鈴薯 香腸醬	素肚 九層塔 薑片	茄苗 紅蘿蔔 香腸結		高麗菜 高麗菜 小番茄 麵包丁 嫩芽 瓜醬	水果	竹筍 冬菇 紅蘿蔔							
4/8 (二)	白飯 Rice	日式味噌釀花子 Steamed Bean Cud in Miso Sauce	素炒茶炒干片 Stir-fried Cauliflower with Vegetarian Shacha Sauce	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrots	蜜香炒冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎鮮芋料炸菜蔬 Deep-Fried Cauliflower	水果 Fruit	蝦米薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	4.2	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	731.5
	白米	蘭花乾 味噌	豆干片 空心菜	青花菜 白花菜 紅蘿蔔	冬粉 木耳 紅蘿蔔 香菇		白花菜 紅椒粉 酸味辣椒醬	水果	蝦米 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓							
4/9 (三)	五穀飯 Grain Rice	素蟹香豆腐煲 Tofu Stew with Vegetarian Crab Roe	糖醋豆腐 Bean Cud in Sweet and Sour Sauce	塔香茄子 Basil Eggplant	破布子炒水蓮 Stir-fried White Water Snowflake	有機蔬菜 Organic Vegetable	川味鮑菇片 Spicy King Oyster Mushroom	水果 Fruit	薑絲海草湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	3.8	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	781.0
	五穀米、白米	瓶豆腐 南瓜 紅蘿蔔	豆腐 小黃瓜 青椒	茄子 九層塔	水蓮 油片 炸破布子		香腸結 薑 酸味辣椒 素菜 芝麻 花椒	水果	海帶芽 薑絲							
4/10 (四)	白飯 Rice	糖醋豆包 Bean Cud with Tomato Sauce	素子炒干丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	素樟油潤豆腐 Braised Bamboo Shoots with Vegetarian Oyster Sauce	甜瓜醬炒麵 Stir-fried Cucumber and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	泡菜豆腐 Kimchi Tofu Stew	水果 Fruit	牛蒡玉米湯 Burdock and Corn Soup	3.9	3.6	2.6	2.5	1.0	0.0	780.5
	白米	豆包	豆干丁 栗子 白蘿蔔 紅蘿蔔	筍干 紅蘿蔔	甜瓜 秀珍菇 枸杞		瓶豆腐 素白菜 大白菜	水果	牛蒡 玉米 素菜							
4/11 (五)	特餐	古早味炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	◎日式蜜糖香雞塊 Vegetarian Chicken Karage	菜豆炒豆干 Stir-Fried Legume with Dried Tofu	白菜炒年糕 Fried Rice Cake with Cabbage	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎綜合素菜絲 Assorted Vegetables Sticks	水果 Fruit	山藥薏仁湯 Yam and Job's Tears Soup	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	713.5
		芥末 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 芥菜 豆包 糖	烤飽	菜豆 豆干	大白菜 紅蘿蔔 寧波年糕 素雞肉		小黃瓜 紅椒 青椒	水果	山藥 洋蔥 仁 枸杞							
4/14 (一)	糙米飯 Brown Rice	蘑菇雞肉素排 Vegetarian Steak with Mushroom Sauce	滑蛋蔥南瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	茄油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	三杯素鮑菇 3-cup King Oyster Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	清蒸豆腐 Steamed Tofu	水果 Fruit	白醬茶湯 Basil Kori Teh	4.1	3.2	1.5	3.9	1.0	0.0	800.0
	糙米、白米	素肉排 蘑菇 番茄	南瓜 雞蛋 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞	香腸結 素肚 九層塔 老薑		瓶豆腐 栗子 薑絲	水果	冬瓜 金針菇 薑片							
4/15 (二)	白飯 Rice	醬燒黑干 Stir-fried Dried Tofu with Vegetables	紅燒烤飽 Braised Wheat Gluten	紅蘿蔔炒油片 Stir-fried Bean Cud Strips and Carrot	◎素蘿蔔糕 Vegetarian Radish Cake	有機蔬菜 Organic Vegetable	千島沙拉 Thousand Island Dressing Salad	水果 Fruit	紅豆紫米湯 Black Rice and Red Beans Soup	4.1	3.2	1.5	3.9	1.0	0.1	812.0
	白米	大漁菜豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔	烤飽 苕苔 毛豆 紅蘿蔔	油片 烤 紅蘿蔔	素蘿蔔糕		美生菜 麵包丁 小番茄 美乃滋 番茄 醬	水果	紅豆 紫米							
4/16 (三)	五穀飯 Grain Rice	彩蔬烘蛋 Frittata with Vegetables	茄油薑絲炒豆腐 Stir-fried Bean Cud and Shredded Ginger with Sesame Oil	菜脯炒干丁 Stir-fried Dried Tofu and Preserved Radish	木耳白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎松露肉排醬菇鮑魚 Truffle Mushroom with Bread	水果 Fruit	金針湯 Dulcify Soup	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	715.0
	五穀米、白米	雞蛋 豆腐 紅椒	豆腐 香腸結 薑絲	豆乾丁 芋頭 菜脯 豆乾	大白菜 黑木耳 紅蘿蔔		法國麵包切片 香腸結 蘑菇 松露粉 油 麵粉	水果	金針花 素肉排 紅蘿蔔							
4/17 (四)	白飯 Rice	百果雞 Vegetarian Chicken	醬油豆腐 Braised Oily Tofu	桂竹筍炒豆包燒 Stir-fried Bamboo Shoots and Bean Cud Strips	細度時蔬 Simmered Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	千張蔬菜捲 Vegetables Roll	水果 Fruit	仙草薏仁湯 Grass Jelly and Radish soup	3.7	2.6	2.6	2.0	1.0	0.0	669.0
	白米	百果雞X2	四角油加煎 香菇 素雞肉	豆包燒 桂竹筍 紅蘿蔔	蓬萊 南瓜 茼蒿 海帶結		千張皮 豆芽菜 紅蘿蔔 黑木耳	水果	白蘿蔔 枸杞 仙草							
4/18 (五)	特餐	野菇香醬燉飯 Pesto Risotto	蜜汁香椿爆腰 Vegetarian Chicken with Honey Sauce	北芥香料時蔬 Roasted Vegetables with Spices	白醬奶油燉菜 Broccoli Stew	有機蔬菜 Organic Vegetable	彩豆糙米X2 Bean Cud with Edamame	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetables Miso Soup	4.4	3.1	2.0	2.4	1.0	0.0	758.5
		白米 素香腸 蘑菇 九層塔 菠菜	香椿爆腰	馬鈴薯 番茄 甜瓜 鷹嘴豆	青花菜 瓶豆腐 鴻喜菇 紅蘿蔔 薑絲		甜米豆皮 毛豆 黑豆 紅薯 麥	水果	紅蘿蔔 雞蛋							
4/21 (一)	糙米飯 Brown Rice	沙茶牛蒡糕 Shacha Bean Cud	茄瓜烘蛋 Scrambled Eggs with Zucchini	廣式炸菜蔬 Stir-fried Chinese Cabbage and Bean Cud Skin	海帶三絲 Kelp with Carrot and Celery	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎沙嗲豆腐 Tofu Satay	水果 Fruit	茶葉山珍豆腐湯 Sponge Gourd and Ginseng Soup	3.1	3.5	2.2	2.9	1.0	0.0	725.0
	糙米、白米	牛蒡乾 香菜 素沙茶(含芝麻)	雞蛋 甜瓜	大白菜 茼蒿 紅蘿蔔	海帶結 紅蘿蔔 芥菜		煎豆腐 白芝麻 沙嗲醬(含花生)	水果	甜瓜 茶葉							
4/22 (二)	蔬食特餐	◎蒜時蔬爆腰鮑 Fusilli and Vegetables with Tomato Sauce	◎干拌黑豆腐韭菜 Teriyaki Tofu Ball	松露時蔬薯 Truffle Fries	法式香酥烤南瓜 Spiced Roasted Pumpkin	有機蔬菜 Organic Vegetable	油醋海藻沙拉 Vinaigrette Kelp Sprout Salad	水果 Fruit	蜂蜜山珍圓潤湯 Chia Seeds Honey Soup	3.9	2.5	1.4	3.7	1.0	0.0	722.0
		薯條鮑 香蒜 蒜干 毛豆 磨菇 磨菇 黑芝麻	豆腐油包飽 雞蛋 金針菇 芝麻	馬鈴薯 素翅不辣 松露醬	南瓜 麵粉 西式香料		美生菜 百匯 麥芽 素高麗菜 甜菜海帶 脆皮豆腐	水果	山珍圓 蜂蜜							
4/23 (三)	五穀飯 Grain Rice	紅燒豆腐 Braised Tofu Skin	毛豆炒乾丁 Stir-fried Dried Tofu and Edamame	鮮菇炒寬粉 Assorted Vegetables and Mung Bean Noodles	麵粉油豆腐 Braised Bamboo Shoots and Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	酸辣土豆絲 Spicy and Sour Potato Strips	水果 Fruit	青木瓜紅豆腐 Green Papaya Soup with Red Dates	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750.0
	五穀米、白米	蘭花乾	豆乾丁 毛豆仁	寬冬粉 大白菜 青椒 青椒	筍干 麵粉		馬鈴薯 素菜 大辣椒 花椒	水果	青木瓜 香菇 紅豆							
4/24 (四)	白飯 Rice	香滷油加煎 Braised Oily Tofu	芹香豆包燒 Stir-fried Bean Cud and Celery	京醬燒素肚 Braised Bean Cud	木耳白菜 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎蔬菜大腸麵 Vegetables Tempura	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	4.9	3.4	2.0	3.0	1.0	0.0	843.0
	白米	四角油加煎X1	豆包燒 紅蘿蔔 芥菜	素肚 香菇 甜豆	白花菜 黑木耳 紅椒		茄子 地瓜 青椒	水果	紫菜 雞蛋							
4/25 (五)	特餐	什錦素肉炒麵 Stir-fried Noodles with Vegetarian Pork and Vegetables	◎古早味炸香雞排 Deep-fried Vegetarian Chicken Chop	五香滷豆干 Braised Dried Tofu	鹹菜明苦瓜 Braised Bitter Gourd and Preserved Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	素食大阪燒 Vegetarian Okonomiyaki	水果 Fruit	大海湯 Assorted Vegetables Thick Soup	4.4	3.1	2.1	2.6	1.0	0.0	770.0
		白麵 豆芽菜 素肉排 紅蘿蔔 乾香菇	香雞排X2	豆干(30G)X2	苦瓜 蔬菜		高麗菜 雞蛋 麵粉 紅蘿蔔 美乃滋 海苔粉	水果	瓶豆腐 竹筍 金針菇 黑木耳							
4/28 (一)	糙米飯 Brown Rice	素獅子頭 Vegetarian Braised Meat Balls	糖乾菜凍肉 Braised Frozen Tofu and Preserved Vegetables	塔香海菜 Stir-fried Kelp-Sprouts and Basil	筍片炒什錦 Stir-fried Assorted Vegetables and Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎素式炸菜蔬 Roasted Zucchini	水果 Fruit	南瓜湯 Pumpkin Soup	4.4	3.2	2.0	2.4	1.0	0.0	766.0
	糙米、白米	素獅子頭X3 黑木耳 紅蘿蔔	凍豆腐 糖乾菜	海菜 素肉排 九層塔 紅椒	三皮燒 筍片 紅蘿蔔 芥菜 香菇		甜瓜 起司粉 奧勒岡香料	水果	南瓜 番茄 薑絲							
4/29 (二)	白飯 Rice	醬燒牛蒡干 Braised Bean Cud	◎菜肉燻肉排 Vegetarian Red Yeast Steak	五香炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	◎烤蔬菜拼盤 Roasted Cauliflower and Potato	有機蔬菜 Organic Vegetable	沙拉醬 芝麻沙拉醬 Salad with Honey Mustard Dressing	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	4.4	3.2	2.0	2.4	1.0	0.0	766.0
	白米	牛蒡干X4	素火腿肉排X1	雞蛋 玉米	馬鈴薯 白花菜 起司粉		美生菜 小黃瓜 紅蘿蔔 茼蒿 脆皮豆腐	水果	綠豆 洋蔥 仁							
4/30 (三)	五穀飯 Grain Rice	松露蛋蛋 Steamed Egg with Truffle	三杯油煎 3-cup Oily Tofu	香芋雞豆咖喱 Chickpea Curry with Taro	味噌甜瓜 Miso Cucumber	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎蘑菇素炒麵 Deep-fried Mushrooms	水果 Fruit	豆芽竹筍湯 Bean Sprouts and Bamboo Shoots Soup	4.4	3.2	2.0	2.4	1.0	0.0	766.0
	五穀米、白米	雞蛋 松露醬	三杯油煎X3	芋頭 鷹嘴豆 紅蘿蔔 麵粉	甜瓜 素火腿 薑絲		秀珍菇 地瓜	水果	竹筍 綠豆芽							

◎含油炸物、含食料 Deep-fried Food, Contains gluten  
△素加工品 Processed Product  
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分  
本府未附新鮮調味食品