

日期Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutrient Ingredient Analysis						
	主食	副食1	副食2	副食3	副食4	副食5	副食6	副食7	含水量 水分重量 (克)	蛋白质 蛋白质重量 (克)	油脂 油脂重量 (克)	碳水化合物 碳水化合物重量 (克)	纤维 纤维重量 (克)	热量 热量 (Kcal)	
4/1 (二)	白饭 Rice	◎素雞塊 Vegetarian Chicken Nuggets	双烤冻豆腐 Twice-cooked Dried Tofu	青炒空心豆 Stir-fried Lima Beans	烧冬粉冬粉 Sponge Gourd and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	油炸饼 Braised Dishes	水果 Fruit	4.0	3.0	1.3	3.6	1.0	0.0	759.5
	白米	素雞X3	冻豆腐 红蘿蔔	皇帝豆玉米 红蘿蔔球	絲瓜紅蘿蔔冬粉 Squash and Carrot Noodles		雜粮素不辣 红蘿蔔海帶絲 Vegetarian Hawaiian Pizza with Mushroom	水果 Fruit							
4/2 (三)	特餐	南瓜蘑菇饭 Pumpkin Risotto	咖哩素排 Vegetarian Steak	地瓜蛋饼 Sweet Potato Frittata	白露奶油玉米 Corn Kernel with Cream Sauce and Butter	有機蔬菜 Organic Vegetable	蕃茄鳕鱼 Broccoli and Cauliflower with Creamy Fish	水果 Fruit	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.2	739.0
兒童節		白米 南瓜蘑菇 鸿喜菇 魔芋豆	素牛排	雅蛋 地瓜	玉子粒 马铃薯 奶粉 White Eggs, Potatoes, and Milk Powder		香花菜 白花菜 洋葱 Cabbage, White Cabbage, and Onion		墨西哥餅 蕃茄 柑橘風梨 麵包 香料 Taco, Tomato, Pineapple, Bread, Spices						
4/3 (四)															
4/4 (五)															
4/7 (一)	糙米饭 Brown Rice	◎外客猪排 Deep-fried Vegetarian Pork Ribs	香肠派蛋 Frittata	三杯素豆 3-Cup Bean Curd	清炒扁豆 Stir-fried Bottle Gourd	有機蔬菜 Fresh Vegetable	凯撒沙拉 Caesar Salad	水果 Fruit	3.8	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	795.5
	糙米、白米	素肉丸X5	雜蛋 马铃薯 香椿芽	素粒 九层塔 基片	扁豆 红蘿蔔 香鮑菇		高丽菜 紫高麗菜 小番茄 麵包丁 廉價 Kale, Purple Cabbage, Cherry Tomatoes, Bread Crumbs, and Shredded Lettuce	水果 Fruit							
4/8 (二)	白饭 Rice	日式味噌花千骨 Steamed Bean Curd in Miso Sauce	素炒茶炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Vegetarian Shacha Sauce	红豆雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrots	家常炒冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎白耳炒花菜 Deep-fried Cauliflower	水果 Fruit	4.2	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	731.5
	白米	蘭花乾味增	豆干 牛心菜	青花菜 白花菜 红蘿蔔	冬粉 木耳 红蘿蔔 香菇		白花菜 红椒粉 酸味辣椒酱 White Cabbage, Red Bell Pepper, and Spicy Chili Paste	水果 Fruit							
4/9 (三)	玉穀飯 Grain Rice	李哥哥豆腐煲 Tofu Stew with Vegetarian Crab Roe	蝶豆豆腐 Bean Curd in Sweet and Sour Sauce	邬魯茄子 Basil Eggplant	破布子炒水蓮 Stir-fried White Water Snowflake	有機蔬菜 Fresh Vegetable	川味鮑魚片 Spicy King Oyster Mushroom	水果 Fruit	3.8	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	781.0
	五穀米、白米	板豆腐 南瓜红蘿蔔	豆漿 小黄瓜 黃椒	茄子 九層塔	水煮油豆腐 破布子		杏鮑菇 鮑魚飯 Mushroom and Scallop Rice	水果 Fruit							
4/10 (四)	白饭 Rice	糖醋豆包 Bean Curd with Tomato Sauce	栗子炒干丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	本味培根豆包 Stir-fried Cucumber with Vegetarian Oyster Sauce	胡蘿蔔炒菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	泡菜做豆腐 Kimchi Tofu Stew	水果 Fruit	3.9	3.6	2.6	2.5	1.0	0.0	780.5
	白米	豆包	豆干丁 素豆 红蘿蔔	豆干丁 素豆 红蘿蔔	胡蘿蔔 炒豆干 Cucumber and Tofu		板豆腐 素泡菜 大白菜	水果 Fruit							
4/11 (五)	特餐	古早味炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	◎日式培根香雞 Vegetarian Chicken Karaage	豆苗炒豆干 Stir-Fried Legume with Dried Tofu	白菜炒年糕 Fried Rice Cake with Cabbage	有機蔬菜 Fresh Vegetable	綜合蔬菜條 Assorted Vegetables Sticks	水果 Fruit	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	713.5
		素粉高麗菜 紅蘿蔔 香菇 芹菜 豆芽 Yam and Jobs Tears Noodle	拌麵	豆苗 豆干	大白菜 红蘿蔔 寶寶肉絲 Cabbage, Red Bell Pepper, and Shredded Beef		小黃瓜 紅蘿蔔 香油 Cucumber, Red Bell Pepper, and Sesame Oil	水果 Fruit							
4/14 (一)	糙米饭 Brown Rice	蕃茄蛋花肉絲 Vegetarian Steak with Mushroom Sauce	滑蛋炒南瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	三杯杏鮑菇 3-cup King Oyster Mushrooms	有機蔬菜 Fresh Vegetable	清蒸豆腐 Steamed Tofu	水果 Fruit	4.1	3.2	1.5	3.9	1.0	0.0	800.0
	糙米、白米	素肉炒蘑菇 蕃茄	南瓜 素豆 红蘿蔔	高麗菜 素豆 红蘿蔔	杏鮑菇 素豆 九層塔 基片		板豆腐 基底 茄子 Tofu and Eggplant	水果 Fruit							
4/15 (二)	白饭 Rice	蝶豆花干子 Stir-fried Tofu with Vegetables	红烧薄饼 Braised Wheat Gluten	红烧麵团 Stir-fried Bean Curd Strips and Carrot	◎本草薑根 Vegetarian Radish Cake	有機蔬菜 Organic Vegetable	千禧豆沙拉 Thousand Bean Dressing Salad	水果 Fruit	4.1	3.2	1.5	3.9	1.0	0.1	812.0
	白米	大汤豆干 馬鈴薯 红蘿蔔	拌麵 素豆 红蘿蔔	油片 素豆 红蘿蔔	素薑根		黑豆米粥 Black Rice and Red Beans Soup	水果 Fruit							
4/16 (三)	玉穀飯 Grain Rice	彩蔬炒蛋 Frittata with Vegetables	麻油薑絲炒豆膳 Stir-fried Bean Curd and Shredded Ginger with Sesame Oil	菜脯炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Preserved Radish	木耳白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Black Fungi	有機蔬菜 Fresh Vegetable	松露奶油鮮菇鮑魚 Truffle Mushroom with Bread	水果 Fruit	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	715.0
		五穀米、白米	雞蛋豆漿 紅蘿蔔	豆乾丁 素豆 素豆	豆干丁 素豆 红蘿蔔		法國麵包切片 香鮑菇 基底 沙拉 奶油 French Bread with King Oyster Mushroom and Shredded Lettuce and Cream	水果 Fruit							
4/17 (四)	白饭 Rice	百葉雞 Vegetarian Chicken	薑油豆腐 Braised Only Tofu	桂竹筍炒豆乾 Stir-fried Bamboo Shoots and Bean Curd Strips	細胞炒豆乾 Stir-fried Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	千張豆皮 Vegetable Roll	水果 Fruit	3.7	2.6	2.6	2.0	1.0	0.0	669.0
	白米	百葉雞X2	四角油細腐 香菇素绞肉	豆包 桂竹筍 紅蘿蔔	蓬鬆 南瓜 素豆 红蘿蔔		千張豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 Cabbage, Red Bell Pepper, and Black Fungus	水果 Fruit							
4/18 (五)	特餐	野蒜醬 Pesto Risotto	蜜汁素炒海螺 Vegetarian Chicken with Honey Sauce	北非香料時蔬 Roasted Vegetables with Spices	白露奶油燉 Broccoli Stew	有機蔬菜 Fresh Vegetable	彩豆稻米X2 Bean Curd with Edamame	水果 Fruit	4.4	3.1	2.0	2.4	1.0	0.0	758.5
		白米 素香腸 蘑菇 九層塔 蔬菜	素梅根 Mung Bean Root	馬鈴薯 素豆 红蘿蔔	青花菜豆豆腐 香菇燉 紅蘿蔔		稻米皮毛豆 黑豆 紅蘿蔔 Edamame, Black Beans, and Red Bell Pepper	水果 Fruit							
4/21 (一)	糙米饭 Brown Rice	沙茶牛筋 Shacha Bean Curd	蝴蝶西葫 Scrambled Eggs with Zucchini	燒冬粉 Stir-fried Chinese Cabbage and Bean Curd Skins	海帶三絲 Kelp with Carrot and Celery	有機蔬菜 Fresh Vegetable	◎沙茶豆皮 Tofu Satay	水果 Fruit	3.1	3.5	2.2	2.9	1.0	0.0	725.0
	糙米、白米	千層乾 素茶蛋(含芝士)	雞蛋 椰子	大白菜 素豆 红蘿蔔	海帶絲 素豆 茄子		蝦仁豆腐 Shrimp and Tofu	水果 Fruit							
4/22 (二)	蔬食套餐	番薯時蔬燙飯 Fusilli and Vegetables with Tomato Sauce	◎牛仔風燒豆腐丸子 Teriyaki Tofu Ball	蝴蝶炒蘑菇 Truffle Fries	法式燒烤焗豆腐 Spiced Roasted Pumpkin	有機蔬菜 Organic Vegetable	油醋海藻沙拉 Vinaigrette Kelp Sprout Salad	水果 Fruit	3.9	2.5	1.4	3.7	1.0	0.0	722.0
		燙飯 香菇素蛋 Fusilli and Vegetables with Tomato Sauce	豆腐炸鮑魚 Braised Tofu and Shredded Ginger	馬鈴薯 素豆 不辣 Potato, Mung Bean, and Shredded Radish	南乳鮑魚 Nan Lu Braised Fish		生菜 茄子 萝卜 紅蘿蔔 Lettuce, Eggplant, Radish, and Red Bell Pepper	水果 Fruit							
4/23 (三)	玉穀飯 Grain Rice	紅燒鴻花乾 Braised Tofu Skin	毛豆炒乾丁 Stir-fried Dried Tofu and Edamame	鮮蔬炒寬粉 Assorted Vegetables and Mung Bean Noodles	鮑魚油司打 Braised Bamboo Shoots and Wheat Oatmeal	有機蔬菜 Fresh Vegetable	酸辣土豆絲 Spicy and Sour Potato Strips	水果 Fruit	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750.0
	五穀米、白米	鴻花乾	豆乾毛豆仁	宽冬粉 大白菜 青椒 黃椒 Broad Beans, Cabbage, and Bell Peppers	筍干 鮑魚 Canned Bamboo Shoots and King Oyster Mushroom		馬鈴薯 素豆 大辣椒 Potato, Mung Bean, and Large Bell Pepper	水果 Fruit							
4/24 (四)	白饭 Rice	香油細腐 Braised Only Tofu	番薯立包塊 Stir-fried Bean Curd and Celery	京醬燒素豆 Braised Bean Curd	水冬白化 Stir-fried Winter Melon and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎豆豉火鍋 Vegetable Tempura	水果 Fruit	4.9	3.4	2.0	3.0	1.0	0.0	843.0
	白米	四角油細腐X1	豆包 素豆 红蘿蔔	素豆 素豆 红蘿蔔	白花椰子 White Cauliflower		紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	水果 Fruit							
4/25 (五)	特餐	仔排素麵炒 Stir-fried Noodles with Vegetarian Pork and Vegetables	◎古早味炒素雞 Deep-fried Vegetarian Chicken Chop	五香滷豆干 Braised Dried Tofu	福氣燙苦茶 Braised Tofu and Preserved Vegetables	有機蔬菜 Fresh Vegetable	素食大坂燒 Vegetarian Okonomiyaki	水果 Fruit	4.4	3.1	2.1	2.6	1.0	0.0	770.0
		白麵豆芽素肉 Braised Bean Sprouts and Meat	素雞絲X2	豆干(30G)X2	苦瓜 Cucumber		高麗菜 雜燙 Kale and Mixed Vegetables	水果 Fruit							
4/28 (一)	糙米饭 Brown Rice	素狮子頭 Vegetarian Braised Meat Balls	梅乾菜蒸腐 Stir-fried Kelp Sprouts and Vegetable	塔普海藻 Stir-fried Kelp Sprouts and Basil	筍苗炒什錦 Stir-fried Assorted Vegetables and Bamboo Shoots	有機蔬菜 Fresh Vegetable	黑皮崎 Roasted Zucchini	水果 Fruit	4.4	3.2	2.0	2.4	1.0	0.0	766.0
	糙米、白米	素狮子頭X3	梅乾菜 Braised Bean Curd	海藻素肉 Seaweed and Meat	豆皮 Tofu		細豆起司 Cheese and Tofu	水果 Fruit							
4/29 (二)	白饭 Rice	薑油牛骨 Braised Bean Curd	◎牛红麴肉排 Scrambled Eggs with Corn	玉米炒 Roasted Cornflower and Potato	焯花燙素件 Salad with Mung Bean and Corn	有機蔬菜 Organic Vegetable	焯花燙素件 Salad with Mung Bean and Corn	水果 Fruit	4.4	3.2	2.0	2.4	1.0	0.0	766.0
	白米	千層干X4	素紅麴肉X1	雞蛋 Eggs	馬鈴薯 素豆 红蘿蔔 Potato, Mung Bean, and Red Bell Pepper		生菜 Lettuce	水果 Fruit							
4/30 (三)	玉穀飯 Grain Rice	蒸蛋 Steamed Egg with Truffle	三杯油腐 3-cup Oily Tofu	香芋綠豆咖啡 Chickpea Curry with Taro	味噌炒瓜 Miso Cucumber	有機蔬菜 Fresh Vegetable	◎蘆筍秀珍菇 Deep-fried Mushrooms	水果 Fruit	4.4	3.2	2.0	2.4	1.0	0.0	766.0
	五穀米、白米	雞蛋 Eggs	三角油豆腐X3	芋頭 Taro	胡瓜 Courgette		豆芽竹笙 Bean Sprouts and Bamboo Shoots	水果 Fruit							

◎表示油炸物，皆含麸質 Deep-fried Food, Contains gluten

△表示加工品 Processed Product

△表示舊舊舊使用含芝蔴的全素茶葉，不含花生成份

本款未使用植物油冷凍食品

菜单制定：陳桂文(新亞食品有限公司營養師)