

日期Date	午餐 Lunch Menu's Detail							營養成分分析 Nutrition Facts						
	主食	菜第1	菜第2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全穀	豆類	油脂	水	糖	熱量
									類(份)	(份)	(g)	(ml)	(g)	(kcal)
7/01 (三) 風味主餐日	素食波奇碗 Vegetarian Poke Bowl	燒烤豆腐 BBQ Dried Tofu	煎蛋 Pan-fried Egg	什錦蔬菜組合 Assorted Vegetables	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	紫菜豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	40	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	747.5
	白菜 紅薯卷	豆干 素沙茶 白芝麻	雞卷	毛豆 紫高麗菜 雞腿菜			飯豆關 紫菜							
7/02 (四) 白飯	油條麵 Braised Wheat Gluten	燻香雞排 Stir-fried Soy Chicken with Basil	粟豆芽炒素肉絲 Stir-fried Soy Sprouts	鴻喜菇炒佛手瓜 Stir-fried Chayote with Mushroom	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	鳳梨苦瓜湯 Bitter Melon and Pineapple Soup	40	3.0	1.9	2.9	1.0	0.0	781.5
	白菜	烤麵 香菜	素雞 茄子 九層塔	豆芽菜 素肉絲	佛手瓜 鴻喜菇 紅蘿蔔		苦瓜 蔴鳳梨 枸杞							
7/03 (五) 風味主餐日	吉早味米糕 Taiwanese Steamed Rice	素滷燒雞 Kabayaki Bean Curd	腐乳油片絲 Stir-fried Dried Bean Curd with Fermented Bean Curd	清炒冬瓜 Stir-fried White Gourd	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	40	3.0	1.8	3.0	1.0	0.0	745.0
	白菜 素烤翅 香菇 素肉絲 香茅 枸杞 碎雞腿	豆包 海苔 芝麻	油片絲 紅蘿蔔 豆腐乳	冬瓜 香菇			飯豆關 竹筍 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔							
7/06 (一) 糙米飯	香蒜烘蛋 Frittata	椒鹽炸豆腐 Deep-fried Tofu	三杯素肚 3-Cup Seitan	清炒扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	冬菜竹筍湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	40	3.2	1.7	4.0	1.0	0.0	802.5
	糙米、白菜	雞卷 馬鈴薯 香椿醬	飯豆關	素肚 九層塔 薑片	扁扁 紅蘿蔔 香脆菇		竹筍 冬菜 紅蘿蔔							
7/07 (二) 白飯	日式味噌煎花干 Steamed Bean Curd in Miso Sauce	素沙茶炒麵(含芝麻) Wheat Gluten with Sacha	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	家常炒米粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	銀耳薯仔湯 White Fungus and Job's Tears Soup	40	3.0	1.5	3.3	1.0	0.0	751.0
	白菜	香菇 花枝 味噌	麵筋 空心菜	青花菜 白花菜 紅蘿蔔	冬粉 木耳 紅蘿蔔 香菇		銀耳 薯仔 枸杞 紅棗 桂圓							
7/08 (三) 風味主餐日	青醬雞排 杏鮑菇 薯仔 薯薯 Penne with Pesto, Cashews, and King Oyster Mushroom	照燒豆腐包 Teriyaki Baked Bean Curd	起司玉米洋芋 Corn and Cheese with Potato	薯条 雞肉 Mixed Beans and Quinoa Salad	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	薑絲海菜湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	40	3.0	2.0	4.0	1.0	0.2	819.0
	白菜 素烤翅 杏鮑菇 薯仔 薯薯 平菇 素沙茶 紅椒 雞排 薯薯 煎雞 起司	豆包 白芝麻	馬鈴薯 玉米粒 起司絲	毛豆 鷹嘴豆 花豆 紅薯卷			海帶芽 薯絲							
7/09 (四) 白飯	糖醋豆腐 Sweet and Sour Oily Tofu	栗子炒干丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	香椿油煎扁絲 Braised Bamboo Shoots with Vegetarian Oyster Sauce	胡瓜炒豆腐 Stir-fried Gourd	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	牛蒡玉米湯 Burdock and Corn Soup	40	3.0	2.2	2.5	1.0	0.0	732.5
	白菜	三角油豆腐 彩椒	豆干 素沙茶 白蘿蔔 紅蘿蔔	胡瓜 素沙茶 彩椒	胡瓜 素沙茶 彩椒		牛蒡 玉米 香菜							
7/10 (五) 風味主餐日	紅豆飯 Japanese Red Bean Rice	茄汁素雞 Braised Vegetarian Chicken in Tomato Sauce	大黃瓜增麵丸 Braised Cucumber with Wheat Gluten	香料烤時蔬 Roasted Vegetables with Spices	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	40	3.0	1.8	2.5	1.0	0.0	722.5
	白菜 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 紅豆 香菇 薑	素雞 青椒 薑片	大黃瓜 麵丸	青花菜 胡瓜 鷹嘴豆 紅椒 玉米 平菇			冬瓜 金針菇 薑片							
7/13 (一) 糙米飯	清蒸增香瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	△醬燒素肉排 Vegetarian Steak with Mushroom Sauce	三杯香脆菇 3-cup King Oyster Mushrooms	臘油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	薑絲冬瓜湯 Sponge Gourd and Ginseng Soup	39	3.0	1.5	3.0	1.0	0.0	730.5
	糙米、白菜	南瓜 雞蛋 紅蘿蔔	素肉排 薑蒜 薑片	素肚 香脆菇 九層塔 老薑	高麗菜 香菇 薑片 枸杞		綠豆 茶葉							
7/14 (二) 白飯	醬燒豆腐 Stir-fried Dried Tofu with Vegetables	麻油麵絲炒豆腐 Stir-fried Bean Curd Rolls and Shredded Ginger with Sesame Oil	芹菜香煎油片絲 Celery with Sliced Bean Curd in Chiu Oil	素雞餅 Vegetarian Dakon Cake	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	紅豆紫米湯 Azuki Bean and Black Rice soup	41	3.0	1.6	2.8	1.0	0.0	738.0
	白菜	大滷菜 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆腐 青木瓜 薑絲	油片絲 紅椒 蔥 芹菜	素雞餅 糕		紅豆 紫米							
7/15 (三) 風味主餐日	日式昆布海帶湯 Konbu Dashi Udon Soup	滷油豆腐 Braised Fried Tofu	水煮蛋+肉燥 Boiled Eggs with Wickets	關東煮 Oden	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	日式昆布海帶湯 Vegan Konbu Dashi	42	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	761.5
	高麗菜 大白菜 紅蘿蔔 香菇 海苔 麵	三角油豆腐X2	水煮蛋 肉燥	白蘿蔔 玉米			昆布							
7/16 (四) 白飯	咖哩凍豆腐 Tofu Curry	三杯麵筋 3-cup Rolled Flour Gluten	鮮菇增麵丸 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	鴨腿上粥 Stir-fried Mung Bean Noodles	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	紅棗金針湯 Red Date and Daylily Soup	41	2.9	1.9	2.4	1.0	0.0	720.0
	白菜	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	麵筋 香脆菇 九層塔	胡瓜 豆干 露白菇	冬粉 紅椒 黑木耳		金針花 去籽 紅棗							
7/17 (五) 風味主餐日	番茄醬素仁飯 Braised Pearl Barley with Tomato and Fresh Vegetables	BBQ豆包(含芝麻) Bbq Bean Curd (contain Sesame)	白醬炒扁豆 Broccoli Stew	北非香料時蔬 Roasted Vegetables with Spices	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	味噌蔬菜湯 Vegetables Miso Soup	41	3.0	2.0	2.4	1.0	0.1	742.0
	白菜 香脆菇 香菇 素肉排 九層塔 薑 蒜 洋蔥 素仁 起司粉 巴西里	豆包 素沙茶(含芝麻)	青花菜 飯豆 鴻喜菇 紅蘿蔔 蒜	馬鈴薯 扁豆 胡瓜 鷹嘴豆			紅蘿蔔 雞蛋							
7/20 (一) 糙米飯	炒蛋炒豆腐 Scrambled Eggs with Zucchini	三杯千層皮 3-cup Layered Bean Curd	腐竹白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Bean Curd Skin	海帶三絲 Kelp with Carrot and Celery	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	枸杞扁扁湯 Opo Squash Soup with Goji Berries	40	3.0	2.2	2.8	1.0	0.0	746.0
	糙米、白菜	雞卷 胡瓜	千層皮 九層塔 薑	大白菜 腐竹 紅蘿蔔	海帶絲 紅蘿蔔 芹菜		扁扁 薑絲 枸杞							
7/21 (二) 白飯	蜜汁烤翅 Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce	糖醋素雞 Sweet and Sour Vegetarian Chicken	蛋片增黃瓜 Stir-fried Cucumber and Egg	法式香料烤南瓜 Spiced Roasted Pumpkin	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	蜂蜜山粉圓甜湯 Chia Seeds Honey Soup	40	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	728.5
	白菜	烤翅 香菇 白芝麻	素雞 鳳梨 雞腿 青椒 紅椒	黃瓜 雞蛋	南瓜 麵粉 義式香料		山粉圓 蜂蜜							
7/22 (三) 風味主餐日	芋頭雜糧飯 Taro Mixed Grain Rice	◎△台式早味炸素雞排 Deep-fried Vegetarian Chicken Chop	沙茶菜豆炒素麵(含芝麻) Stir-fried Legumes and Konjac with Sacha Sauce (contain Sesame)	椒鹽苦瓜 Braised Bitter Melon and Preserved Vegetables	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	海苔味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	40	3.0	1.9	3.2	1.0	0.0	756.5
	白菜 芋頭 雞蛋 碎干丁 鷹嘴豆 玉米 毛豆	素雞排X2	素雞花 菜豆 紅蘿蔔 素沙茶	麵丸 苦瓜 扁豆			飯豆關 海帶芽							
7/23 (四) 白飯	香滑油豆腐 Braised Oily Tofu	素雞炒麵筋 Stir-fried Noodle Rolls and Pickled Cabbage	京醬燒素肚 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	芹香扁扁湯 Radish and Celery Soup	40	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	747.5
	白菜	四角油豆腐X1	麵筋 木耳 雞蛋	素肚 香菇 扁豆	高麗菜 紅蘿蔔		白蘿蔔 芹菜							
7/24 (五) 風味主餐日	黑胡椒蘑菇焗義大利麵 Black Truffle and Wild Mushroom Cream Pasta	味噌豆包 Miso Roasted Bean Curd	彩蔬麵筋 Sautéed Wheat Gluten Rolls with Mixed Vegetables	香料烤洋芋 Roasted Herb Potato Wedges	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	40	3.0	2.0	2.6	1.0	0.3	768.0
	義大利麵 素蝦仁 青花菜 蘑菇 碎麵 麵粉 油 黑胡椒 蒜 起司 巴西里	豆包 海苔 白芝麻	麵筋 青椒 紅椒 鳳梨	馬鈴薯 義式香料			南瓜 紅蘿蔔 粉粉							
7/27 (一) 糙米飯	紅燒豆腐花 Braised Tofu Skin	梅乾菜凍豆腐 Braided Frozen Tofu and Preserved Vegetables	淨蛋雙菇 Scrambled Eggs with Mushrooms	扁扁炒什蔬 Stir-fried Assorted Vegetables and Bamboo Shoots	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	香茅冬瓜湯 Chinese Angelica & Winter Melon Soup	40	3.0	1.8	2.5	1.0	0.0	722.5
	糙米、白菜	扁豆 麵筋	凍豆腐 梅乾菜	雞蛋 香脆菇 鴻喜菇 芹菜	脆扁片 豆腐 紅蘿蔔 薑 扁豆 香菇		冬瓜 薑絲 當歸							
7/28 (二) 白飯	醬燒千層皮 Braised Bean Curd	△素紅麵肉排 Vegetarian Red Yeast Steak	竹筍炒豆腐 Stir-fried Bamboo Shoots and Shredded Bean Curd Skin	烤花椰菜洋芋 Roasted Cauliflower and Potato	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	綠豆燕麥湯 Sweet Mung Bean and Oat Soup	40	3.0	1.9	2.4	1.0	0.1	732.5
	白菜	千層皮X4	素紅麵肉排X1	豆包 綠竹筍 紅蘿蔔	馬鈴薯 白花菜 起司		綠豆 燕麥							
7/29 (三) 風味主餐日	紫菜素炒飯 Kelp Sprouts Fried Rice	菜菜增肉干 Bean Curd and Preserved Cabbage	◎素老皮嫩肉 Deep-fried Tofu	豆豉燒冬瓜 Bottle Gourd and Mushroom	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	金針湯 Daylily Soup	40	3.0	2.0	3.1	1.0	0.0	754.5
	白菜 毛豆 紅蘿蔔 鷹嘴豆 五穀米 紫菜	腐竹 玉米 露菜 枸杞	雞蛋 豆腐 香菇	扁扁 豆腐 金針菇 蒜芽			金針花 素肉 紅蘿蔔							
7/30 (四) 白飯	味噌烤豆腐 Miso Baked Bean Curd	醬油油豆腐 Braised Oily Tofu	桂竹筍炒油片絲 Stir-fried Bamboo Shoots and Bean Curd Strips	佃煮時蔬 Simmered Vegetables	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	仙草蘿蔔湯 Herbal Dakon Soup	40	3.0	1.6	2.3	1.0	0.0	708.5
	白菜	豆包 白芝麻	四角油豆腐 香菇 素肉排	油片絲 桂竹筍 紅蘿蔔	蓮藕 南瓜 葫蘆 海帶絲		白蘿蔔 枸杞 仙草							
7/31 (五) 風味主餐日	吉早味炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	鳳梨咕咕燒餅 Pineapple and Gluten Puffs	菜豆炒干絲 Stir-fried Long Beans with Dried Tofu	素炒什蔬 Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cake	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	40	3.0	1.7	2.5	1.0	0.0	720.0
	素粉 高麗菜 紅椒 香菇 芹菜 豆包 蔥	烤翅 鳳梨 香椿 蒜	菜豆 白干絲	大白菜 紅蘿蔔 寧波年糕 素肉排			香脆菇 金針菇 薑片							

◎表油炸物，皆含飽和脂肪 Deep-fried Food, Contains oil  
△表加工品 Processed Product  
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分  
本表未經明細列食品名