

## 富秝110年5月新民樓(北樓)自助餐菜單 (葷)

★價格：1主3配65元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選2)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第一週	5月3日	星期一	白飯 白米	咕啫肉 豬肉	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,花椒,蔥花,番茄醬	奶油豆芽 奶油,黑胡椒,豆芽	螞蟻上樹 冬粉,木耳,紅蘿蔔	5	3.5	1.3	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	辣炒肉丁 豬肉,黑胡椒	香酥柳葉魚 柳葉魚	清炒時蔬2 綠色蔬菜	黃瓜炒木耳 木耳碎,黃瓜,紅蘿蔔	烤南瓜 南瓜	芙蓉三色豆 三色豆,雞蛋					
	5月4日	星期二	白飯 白米	紅燒雞丁 雞肉丁,時蔬	照燒雞排 雞肉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	日式蒸蛋 雞蛋,海帶芽	炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔絲	家常豆腐 板豆腐	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蔥爆鹹豬肉豆干 鹹豬肉,豆干,蔥段	古早味肉燥 豬絞肉,醬油	清炒時蔬2 綠色蔬菜	脆炒銀芽 綠豆芽,蒜頭	滷香豆干 五香豆干	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉					
	5月5日	星期三	白飯 白米	味噌燒肉 豬肉片,味噌	茄汁豬排 豬肉片,茄汁醬	清炒時蔬1 綠色蔬菜	三杯海帶 海帶	滷蛋 雞蛋	炒胡瓜絲 胡瓜,蒜頭	5	3	1.5	2	703
			五穀飯 白米,紫米,糙米	香酥花枝排 花枝肉	爆炒雞丁 雞肉丁,胡椒鹽	清炒時蔬2 綠色蔬菜	燒雙色蘿蔔 紅蘿蔔,白蘿蔔	地瓜薯條 地瓜條	炸春捲 春捲					
	5月6日	星期四	白飯 白米	紐奧良烤雞翅 雞翅膀	芹香雞丁 雞肉丁,芹菜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	三杯豆乾 雪菜,豆乾丁	清炒洋蔥 洋蔥	田園四色 玉米,青豆仁,紅蘿蔔丁,豬絞肉	5.2	3.5	1.3	2	748
			五穀飯 白米,紫米,糙米	洋蔥豬排 豬排,洋蔥	京醬肉絲 甜麵醬,黃瓜,豬肉絲	清炒時蔬2 綠色蔬菜	白菜滷 白菜,木耳絲,紅蘿蔔絲	清炒杏鮑菇 杏鮑菇	菜脯炒蛋 蘿蔔乾,雞蛋					
	5月7日	星期五	白飯 白米	烤豬肉片 豬肉片	蔥爆肉絲 黃瓜,豬肉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	脆炒銀芽 綠豆芽	蘿蔔滷豆輪 紅蘿蔔,白蘿蔔,豆輪	炸洋芋 馬鈴薯	5.2	3.5	1	2	742
			五穀飯 白米,紫米,糙米	魚柳條 魚柳條	玉米雞丁 雞肉,玉米	清炒時蔬2 綠色蔬菜	三杯油腐 油豆腐	沙茶粉絲煲 沙茶,豆芽,紅蘿蔔,冬粉	蒜炒高麗菜 蒜頭,高麗菜					

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)	主菜(4選1)		副菜(8選2)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第二週	5月10日	星期一	白飯 白米	花枝捲 花枝捲	蔬菜炒雞丁 雞丁,時蔬	清炒時蔬1 綠色蔬菜	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	炒雙絲 紅蘿蔔,馬鈴薯絲	5	3.5	1.3	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	滷排骨 豬排骨	打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔,洋蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	辣炒高麗菜 高麗菜,辣椒絲	鴨血豆腐 金針菇,鴨血,豆腐					
	5月11日	星期二	白飯 白米	炸蝦捲 蝦捲	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	紅燒蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔	蒸蛋 雞蛋	5.2	3	1	2	704
			五穀飯 白米,紫米,糙米	油腐燒肉 豬肉丁,油豆腐	蒜泥白肉 豬五花肉,蔥,蒜,辣椒	清炒時蔬2 綠色蔬菜	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇,枸杞	魚板花菜 白花椰菜,魚板	炸洋芋 馬鈴薯					
	5月12日	星期三	白飯 白米	洋蔥豬柳 洋蔥,豬肉絲,黑胡椒醬	烤雞翅 雞翅	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蒜炒甜不辣 甜不辣條,時蔬	蒜炒高麗菜 高麗菜,蒜頭	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	泡菜肉絲 豬肉絲,洋蔥,蔥,泡菜	炸魚排 魚排	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	家常豆腐 豆腐,木耳,蒜苗	高麗菜捲 高麗菜捲					
	5月13日	星期四	白飯 白米	雙色肉丁 豬肉丁,紅蘿蔔,白蘿蔔	鹹酥雞 雞肉丁,小黃瓜,洋蔥,胡椒粉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	海帶豆芽 海帶絲,豆芽	紅燒茄子 茄子,蔥段	沙茶豬血 豬血糕,洋蔥	5.2	3.5	1	2	742
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	蠔油肉片 豬肉片,素蠔油	清炒時蔬2 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	炒高麗菜 高麗菜,蒜	滷蛋 雞蛋					
	5月14日	星期五	白飯 白米	蒜香豬肉片 豬肉片,蒜頭,辣椒	孜然羊肉 羊肉,洋蔥,高麗菜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	泡菜炒蛋 炒蛋	滷豆干 豆干,醬油	炒筍絲 筍絲,紅蘿蔔	5.1	3.5	1.3	2	741
			五穀飯 白米,紫米,糙米	椒麻雞丁 雞肉丁,胡椒,辣椒	黑椒肉絲 豬肉絲,黃豆芽,蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	炒高麗菜 高麗菜	甜不辣炒豆芽 甜不辣,豆芽	涼拌木耳 木耳,紅蘿蔔					

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)	主菜(4選1)		副菜(8選2)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第三週	5月17日	星期一	白飯 白米	蒜泥白肉 五花肉	香滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	麻辣香滷味 金針菇,鴨血豆腐	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	紅蘿蔔炒木耳 木耳,紅蘿蔔	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	香菇雞丁 雞肉丁,高麗菜,蒜頭,香菇	古早味肉燥 豬絞肉,醬油	清炒時蔬2 綠色蔬菜	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	蒜炒高麗菜 高麗菜,蒜頭	沙茶米血糕 沙茶,米血糕					
	5月18日	星期二	白飯 白米	宮保雞丁 雞丁,辣椒丁,花生	橙汁魚排 魚肉,柳橙汁,洋蔥	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	爆炒綠豆芽 綠豆芽	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	5.2	3	1.3	2	710
			五穀飯 白米,紫米,糙米	紐奧良雞翅 雞翅	魚香肉絲 豬肉,木耳絲,紅蘿蔔絲	清炒時蔬2 綠色蔬菜	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇,枸杞	魚板花菜 白花菜,魚板	炸洋芋 洋芋					
	5月19日	星期三	白飯 白米	蘿蔔燒肉 白蘿蔔,紅蘿蔔,豬肉丁	韓式肉片 豬肉,泡菜,韭菜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	椒鹽甜不辣 甜不辣條,時蔬	蒜香海龍 海茸,九層塔,蒜頭	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	匈牙利腿排 雞肉	香酥魚柳 魚柳	清炒時蔬2 綠色蔬菜	昆布蒸蛋 蛋,海帶芽	家常豆腐 1/4油腐,木耳	紅燒蘿蔔 紅蘿蔔,白蘿蔔					
	5月20日	星期四	白飯 白米	烤豬肉片 豬肉片	時蔬手絲雞 雞胸/雞腿肉,時蔬	清炒時蔬1 綠色蔬菜	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	紅燒茄子 茄子,蔥段	沙茶豬血 沙茶醬,米血糕	5.2	3.5	1.3	2	748
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	梅干燒肉 豬肉丁,梅干菜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉末燒豆腐 豆腐,豬肉末,蔥	辣炒冬粉 冬粉,胡椒鹽,高麗菜	滷蛋 蛋					
	5月21日	星期五	白飯 白米	香炒椒麻雞丁 雞丁,胡椒,辣椒,花椒	蘑菇肉片 豬肉片,鮑菇頭	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋	滷豆干 豆干,醬油	馬鈴薯絲 馬鈴薯	5.3	3.5	1	2	749
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蒲燒鯛 蒲燒鯛	椒鹽雞丁 雞丁,椒鹽粉	清炒時蔬2 綠色蔬菜	涼拌三絲 馬鈴薯,木耳,紅蘿蔔	辣炒洋蔥 洋蔥,胡椒粒,蒜頭,豬絞肉	清炒高麗 高麗菜					

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)	主菜(4選1)		副菜(8選2)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)	
第四週	5月24日	星期一	白飯 白米	筍絲控肉 豬肉,筍絲	椒鹽豬肉 豬肉丁,胡椒鹽	清炒時蔬1 綠色蔬菜	炒杏鮑菇 杏鮑菇,蔥花	韭菜甜不辣 蒜頭,韭菜,甜不辣	沙茶冬粉 冬粉,沙茶	5	3.5	1.3	2	734	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	椒鹽魚排 魚排,胡椒鹽	炸雞丁塊 雞肉塊	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	滷筍絲 筍絲	番茄燴豆腐 番茄,豆腐						
	5月25日	星期二	白飯 白米	花枝捲 花枝捲	打拋豬肉 豬肉,長豆,紅椒,檸檬	清炒時蔬1 綠色蔬菜	番茄炒蛋 雞蛋,番茄	麻婆豆腐 豆腐,花椒,蔥花,番茄醬	奶油豆芽 奶油,黑胡椒,豆芽	5	3.5	1.3	2	734	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蔥爆豬肉豆干 豬肉絲,豆干,蔥段	洋葱蔬菜雞丁 雞肉丁,洋葱,高麗菜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	三杯茄子 茄子,九層塔	蛋酥白菜 白菜,雞蛋	佛手瓜絲 佛手瓜						
	5月26日	星期三	白飯 白米	豆豉排骨 豬排骨,豆豉	炸蝦捲 蝦捲	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蒜炒花菜 蒜頭,花菜	銀芽三絲 豆芽菜,紅蘿蔔,木耳	滷筍絲 筍絲	5	3.5	1.3	2	734	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	滷雞腿 雞腿	沙嗲肉片 豬肉,沙嗲醬	清炒時蔬2 綠色蔬菜	番茄豆腐 番茄,豆腐	日式蒸蛋 雞蛋,海帶芽	蝦米冬瓜 冬瓜,蝦米						
	5月27日	星期四	白飯 白米	洋葱豬柳 洋葱,豬肉絲,黑胡椒醬	醬爆雞丁 雞丁,紅蘿蔔,高麗菜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蛋絲白菜滷 蛋絲,白菜,紅蘿蔔絲	蘿蔔雙色 紅蘿蔔,白蘿蔔	燒豆腐 豆腐,醬油	5	3.1	1.5	2	710	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	泡菜雞丁 泡菜,高麗菜,雞丁	蘿蔔燒肉 豬肉,紅蘿蔔,白蘿蔔	清炒時蔬2 綠色蔬菜	蒜炒胡瓜 胡瓜,蒜頭	炒筍片 竹筍片	滷蛋 雞蛋						
	5月28日	星期五	白飯 白米	梅干燒肉 醃菜,豬肉丁	蔥爆肉絲 黃瓜,豬肉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	脆炒銀芽 綠豆芽	蘿蔔滷豆輪 紅蘿蔔,白蘿蔔,豆輪	炸洋芋 馬鈴薯	5	3.5	1.3	2	734	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	炸蝦排 蝦排	玉米雞丁 雞肉,玉米	清炒時蔬2 綠色蔬菜	三杯油豆腐 油豆腐	沙茶粉絲煲 沙茶,豆芽,紅蘿蔔,冬粉	蒜炒高麗菜 蒜頭,高麗菜						
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬														

週次	日期	星期	主食(2選1)	主菜(4選1)		副菜(8選2)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)	
第五週	5月31日	星期一	白飯 白米	蜜汁雞排 雞排	炸蝦捲 蝦捲	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,豬肉碎,紅蘿蔔,冬粉	洋蔥豆干 洋蔥,豆干	蝦米蒲瓜 蒲瓜,蝦米	5.3	3.5	1	2	749	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干燒肉 豬肉丁,筍干	回鍋肉 豬肉片,高麗菜,洋蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	家常豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,木耳	蒸蛋 雞蛋	蒜炒白花菜 白花菜						
	6月1日	星期二	白飯 白米	黑椒肉絲 豬肉絲,黃豆芽,蔥	糖醋雞丁 雞丁,糖,蔥段	清炒時蔬1 綠色蔬菜	木須黃芽 木耳,黃豆芽	紅蘿蔔炒蛋 蒜末,絞肉,紅蘿蔔,雞蛋	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	3.5	1.3	2	734	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	炸魚柳 魚柳條	獅子頭 獅子頭*2	清炒時蔬2 綠色蔬菜	青椒三絲 青椒,木耳,紅蘿蔔	滷百頁豆腐 百頁豆腐	炸春捲 春捲						
	6月2日	星期三	白飯 白米	烤雞翅 雞翅	炸魚排 炸魚排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	高麗菜捲 高麗菜捲	沙茶豬血 豬血糕,洋蔥	5	3	1.5	2	703	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	香菇肉絲 豬肉絲,高麗菜,蒜頭,香菇	清炒時蔬2 綠色蔬菜	鮑菇花椰 杏鮑菇,花椰菜	肉燥豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	滷蛋 雞蛋						
	6月3日	星期四	白飯 白米	古早味肉燥 豬絞肉,醬油	京醬肉絲 豬肉絲,洋蔥,小黃瓜	清炒時蔬1 綠色蔬菜	黑胡椒炒洋蔥 黑胡椒,洋蔥	滷白菜 大白菜,香菇	蔬菜燒冬粉 冬粉,時蔬	5	3	1.5	2	703	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	鹹酥雞 雞肉丁,小黃瓜,洋蔥,胡椒鹽	豆瓣雞丁 雞丁,洋蔥,小黃瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末	蒜香海龍 海茸,九層塔,蒜頭	地瓜薯條 地瓜條						
	6月4日	星期五	白飯 白米	菲力魚排 魚排	迷迭雞排 雞排,迷迭香	清炒時蔬1 綠色蔬菜	豆皮白菜 白菜,豆皮	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,木耳,大白菜	蘿蔔海帶 蘿蔔,海帶	5	3.5	1.3	2	734	
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蘿蔔燒肉 豬肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	沙茶肉片 豬肉片,洋蔥,木耳	清炒時蔬2 綠色蔬菜	海帶蒸蛋 雞蛋,海帶芽	三杯米血糕 米血糕,鮑菇頭,九層塔	蒜炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔						
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬														

# 富秬110年6月新民樓(北樓)自助餐菜單 (葷)

★價格：1主3配65元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選2)				全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第一週	6月7日	星期一	白飯 白米	炸蝦捲 蝦卷	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,豬肉碎,紅蘿蔔,冬粉	洋葱豆干 洋葱,豆干	蝦米蒲瓜 蒲瓜,蝦米	5.3	3.5	1	2	749
			五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干燒肉 豬肉丁,筍干	回鍋肉 豬肉片,高麗菜,洋葱	清炒時蔬2 綠色蔬菜	家常豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,木耳	蒸蛋 雞蛋	蒜炒白花菜 白花菜					
	6月8日	星期二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞丁,糖,蔥段	打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔,洋葱	清炒時蔬1 綠色蔬菜	木須黃芽 木耳,黃豆芽	青椒三絲 青椒,木耳,紅蘿蔔,蒜末,絞肉	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	3.5	1.25	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	鹹香肉絲 豬肉,鹹蛋,蔥段	炸魚柳 魚柳	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	滷百頁豆腐 百頁豆腐	炸春捲 春捲					
	6月9日	星期三	白飯 白米	酥炸花枝排 花枝排	香烤雞翅 雞翅	清炒時蔬1 綠色蔬菜	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	三角薯餅 三角薯餅	沙茶豬血 豬血糕,洋葱	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	香菇肉絲 豬肉絲,高麗菜,蒜頭,香菇	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉燥豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	四季杏鮑菇 杏鮑菇,四季豆	滷蛋 蛋					
	6月10日	星期四	白飯 白米	紅槽肉排 豬肉排,紅槽	花枝排 花枝排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	黑胡椒炒洋葱 黑胡椒,洋葱	滷白菜 大白菜,香菇	蔬菜燒冬粉 冬粉,時蔬	5	3.1	1.5	2	710
			五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬肉絲 豬肉絲,洋葱,小黃瓜	豆瓣雞丁 雞丁,洋葱,小黃瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	清炒高麗菜 高麗菜	鹹蛋苦瓜 苦瓜,鹹蛋	九層海茸 海茸,九層塔					
	6月11日	星期五	白飯 白米	菲力魚排 魚排	迷迭雞排 雞排,迷迭香	清炒時蔬1 綠色蔬菜	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,木耳,大白菜	豆皮白菜 白菜,豆皮	蘿蔔海帶 蘿蔔,海帶	5.3	3.5	1	2	749
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蘿蔔燒肉 豬肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	沙茶肉片 豬肉片,洋葱,木耳	清炒時蔬2 綠色蔬菜	海帶蒸蛋 雞蛋,海帶芽	三杯米血糕 米血糕,鮑菇頭,九層塔	蒜炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔					

備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選2)				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第二週	6月14日	星期一	白飯 白米	味噌豚片 豬肉片,味噌	炸雞柳 雞柳條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔	芹菜燒百頁 芹菜,百頁豆腐	洋蔥炒木耳 木耳,洋蔥,紅蘿蔔	5	3.5	1.25	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	泡菜雞丁 雞丁,泡菜,洋蔥	打拋豬肉 豬絞肉,蕃茄,九層塔,洋蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	菜脯炒蛋 雞蛋,蘿蔔乾,蔥花	滷白菜 大白菜,香菇	鴨血豆腐 金針菇,鴨血,豆腐					
	6月15日	星期二	白飯 白米	炸蝦捲 蝦卷	滷雞腿 雞腿	清炒時蔬1 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	紅燒海帶 海帶,紅蘿蔔	蒸蛋 雞蛋	5.3	3.5	1	2	749
			五穀飯 白米,紫米,糙米	蒜泥白肉 豬五花肉,蔥,蒜,辣椒	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯,豬肉	清炒時蔬2 綠色蔬菜	燒豆腐 板豆腐	炸馬鈴薯 馬鈴薯	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔					
	6月16日	星期三	白飯 白米	魚柳條 魚柳條	蔥爆雞丁 雞丁,洋蔥,蔥	清炒時蔬1 綠色蔬菜	奶油豆芽 豆芽,奶油	清炒高麗菜 高麗菜	炸三角薯餅 三角薯餅	5	3.5	1.25	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	日式豬排 豬排	三鮮肉片 豬肉片,馬鈴薯,茄子,青椒	清炒時蔬2 綠色蔬菜	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	家常豆腐 豆腐,木耳,蒜苗	炸春捲 春捲					
	6月17日	星期四	白飯 白米	香烤雞翅 雞翅	酥炸花枝排 花枝排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蘑菇銀芽 蘑菇,豆芽	蒜炒高麗菜 高麗菜,蒜頭	沙茶豬血 米血糕,洋蔥	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	雙色肉丁 豬肉丁,紅蘿蔔,白蘿蔔	糖醋雞丁 雞丁,糖,蔥段	清炒時蔬2 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,豬肉末,蔥	三杯甜不辣 甜不辣,洋蔥	滷白菜 大白菜					
	6月18日	星期五	白飯 白米	炸魚排 魚肉	古早味肉燥 豬絞肉,醬油	清炒時蔬1 綠色蔬菜	油悶竹筍 竹筍	螞蟻上樹 冬粉,白菜,黑胡椒粒	滷大黑干 大黑豆干	5	3.5	1.5	2	740
			五穀飯 白米,紫米,糙米	鮑菇肉片 豬肉片,鮑菇頭,彩椒	蔥蒜雞丁 雞丁,洋蔥,洋芋,紅蘿蔔	清炒時蔬2 綠色蔬菜	塔香海帶 海帶,九層塔	番茄炒蛋 番茄,炒蛋	蒜香高麗 高麗菜,紅蘿蔔					
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬													

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選2)				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第三週	6月21日	星期一	白飯 白米	蒜炒豬肉片 豬肉片,蒜頭,蔥段	香菇肉燥 乾香菇,豬絞肉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	木須銀芽 木耳,豆芽	滷蘿蔔 白蘿蔔	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	3.5	1.25	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	醋溜魚排 魚排,木耳,筍片,蒜苗	辣炒雞丁 雞丁,洋蔥,辣椒	清炒時蔬2 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	滷百頁豆腐 百頁豆腐	日式海帶 海帶					
	6月22日	星期二	白飯 白米	酥炸花枝排 花枝排	香烤雞翅 雞翅	清炒時蔬1 綠色蔬菜	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	梅干地瓜 地瓜條	沙茶豬血 米血糕,洋蔥	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	玉米雞丁 雞肉,玉米	孜然肉片 豬肉片,紅蘿蔔,白蘿蔔,孜然粉	清炒時蔬2 綠色蔬菜	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,蔥	炸三角薯餅 三角薯餅	蒸蛋 雞蛋					
	6月23日	星期三	白飯 白米	瓜瓜肉燥 豬絞肉,醃瓜,洋蔥	酥炸魚條 魚條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	魚板蒸蛋 雞蛋,魚板,高湯	黃瓜貢片 大黃瓜,金針菇,貢丸片	炒豆芽 豆芽	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬肉絲 豬肉絲,洋蔥,小黃瓜	豆瓣雞丁 雞丁,洋蔥,小黃瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	清炒高麗菜 高麗菜	家常豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,木耳	九層海茸 海茸,九層塔					
	6月24日	星期四	白飯 白米	粉蒸排骨 排骨,芋頭	蔥爆鹹豬肉 鹹豬肉,蔥段	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蒜炒豆干 黃豆干,蒜頭	炒筍絲 筍絲	滷蛋 蛋	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	辣炒雞丁 雞丁,辣椒	蝦捲 丁蝦捲	清炒時蔬2 綠色蔬菜	炒大陸妹 福山萵苣,蒜,胡蘿蔔絲	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	紅燒茄子 茄子,蔥段					
	6月25日	星期五	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉,鳳梨,糖,醋	椒鹽雞丁 雞丁,胡椒鹽	清炒時蔬1 綠色蔬菜	炒高麗菜 高麗菜	麻婆豆腐 豆腐,豬肉末,蔥	三角薯餅 三角薯餅	5	3.5	1.25	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	番茄雞丁 雞丁,大番茄	雪菜燉肉 豬肉,雪裡紅	清炒時蔬2 綠色蔬菜	海芽蒸蛋 雞蛋,海帶芽	蒜炒佛手絲 佛手瓜,蒜,辣椒	滷冬瓜 冬瓜					

週次	日期	星期	主食(2選1)	主 菜(4選1)		副 菜(8選2)				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第四週	6月28日	星期五	白飯 白米	酥炸蝦捲 蝦卷	蘑菇醬雞排 雞腿排	清炒時蔬1 綠色蔬菜	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,洋蔥	孜然甜不辣 甜不辣,孜然粉	酸菜豬血 豬血,酸菜,香菜	5	3.5	1.25	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	三杯雞 雞丁,鮑菇頭,九層塔	粉蒸肉 豬肉丁,地瓜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	海帶干絲 海帶絲,干絲	香菇燒豆腐 豆腐,香菇	梅甘地瓜條 地瓜,梅甘粉					
	6月29日	星期二	白飯 白米	洋蔥雞丁 洋蔥,雞丁,胡椒鹽	香酥魚柳 魚柳	清炒時蔬1 綠色蔬菜	白菜冬粉 冬粉,木耳,大白菜	三杯米血糕 米血糕,鮑菇頭,九層塔	麻辣香滷味 金針菇,鴨血,豆腐	5.3	3.5	1.25	2	755
			五穀飯 白米,紫米,糙米	泡菜肉片 豬肉片,泡菜,大白菜	梅干燒肉 豬肉丁,梅干菜	清炒時蔬2 綠色蔬菜	青椒豆皮 豆皮,青椒	蒸蛋 雞蛋	滷海帶蘿蔔 海帶,紅蘿蔔,白蘿蔔					
	6月30日	星期三	白飯 白米	蒜泥白肉 豬五花肉,蔥蒜,辣椒	古早味肉燥 豬絞肉,醬油	清炒時蔬1 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	毛豆干丁 豆干丁,毛豆	炸春卷 春卷	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	滷雞腿 雞腿	糖醋魚排 魚排	清炒時蔬2 綠色蔬菜	韭菜甜不辣 韭菜,甜不辣	滷百頁豆腐 百頁豆腐	木耳金菇 木耳,金針菇					
	7月1日	星期四	白飯 白米	芹香肉片 豬肉片	酥炸魚條 魚條	清炒時蔬1 綠色蔬菜	炒茄子 茄子,紅蘿蔔	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,大白菜	雪裡紅豆干 雪裡紅,辣椒,豬肉末,豆干	5	3.5	1	2	728
			五穀飯 白米,紫米,糙米	豆豉蒸雞 雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	黑椒雞丁 雞丁,黃豆芽,蔥	清炒時蔬2 綠色蔬菜	肉燥豆腐 油豆腐,豬肉末	菜脯炒蛋 菜脯,雞蛋	滷筍絲車輪 筍絲,車輪					
	7月2日	星期五	白飯 白米	番茄燉豚肉 大番茄,豬肉丁	孜然雞丁 雞丁,孜然粉	清炒時蔬1 綠色蔬菜	泡菜炒蛋 泡菜,雞蛋	蔬菜板條 板條,時蔬,醬油	炒菠菜 菠菜	5	3.5	1.25	2	734
			五穀飯 白米,紫米,糙米	黑椒豬排 豬排	客家小炒 肉絲,筍絲,醬油	清炒時蔬2 綠色蔬菜	炒高麗菜 高麗菜	滷百頁豆腐 百頁豆腐,醬油	滷白菜 大白菜,香菇					
	備註：生鮮豬肉、豬肉加工品皆為台灣國產豬													

# 富秝110年5月新民樓(北樓)自助餐菜單(素)

★價格：2主3配65元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)		主菜		副菜			全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
			白飯	五穀飯										
第一週	5月3日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	照燒杏鮑菇 杏鮑菇,照燒醬	絲瓜炒蛋 絲瓜,雞蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	奶油豆芽 奶油,黑胡椒,豆芽	螞蟻上樹 冬粉,木耳,紅蘿蔔	5	2	2.5	2	652.5
	5月4日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	豆豉燒百頁 百頁豆腐,豆豉醬	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷香豆干 五香豆干	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	2	2.5	3	697.5
	5月5日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬素肉絲 豆腐,甜麵醬,黃瓜	麵輪燒絲瓜 絲瓜,麵輪	清炒時蔬 綠色蔬菜	三杯海帶 海帶	地瓜薯條 地瓜條	5	2	2.5	2	652.5
	5月6日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜素蝦仁 芹菜,茼蒿	菜脯炒蛋 蘿蔔乾,雞蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	清炒杏鮑菇 杏鮑菇	白菜滷 白菜,木耳絲,紅蘿蔔絲	5	2	2.5	2	652.5
	5月7日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇	炒豆包 豆腐皮,香油	清炒時蔬 綠色蔬菜	炸洋芋 馬鈴薯	炒高麗菜 高麗菜	5	3	2.5	3	772.5
週次	日期	星期	主食(2選1)		主菜		副菜			全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
			白飯	五穀飯										
第二週	5月10日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	麻油腰花 腰花,麻油	紅燒茄子 茄子,番茄	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒雙絲 紅蘿蔔,馬鈴薯絲	辣炒高麗菜 高麗菜,辣椒絲	5	2	2.5	2	652.5
	5月11日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	薑絲素豬肚 豆腐,薑絲,木耳	椒鹽炸豆干 豆干,胡椒鹽	清炒時蔬 綠色蔬菜	紅燒蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔	清炒花菜 白花椰菜	5	2.5	2.5	3	735
	5月12日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	糖醋豆包 番茄醬,豆包	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	家常豆腐 豆腐,木耳	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	5	2	2.5	2	652.5
	5月13日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	雙色肉絲 白花椰菜,綠花椰菜,素肉絲	清炒時蔬 綠色蔬菜	紅燒茄子 茄子	炒高麗菜 高麗菜	5	2.5	2.5	2	690
	5月14日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	木耳素肉絲 木耳,豆腐,素肉絲	咖喱洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖喱	清炒時蔬 綠色蔬菜	涼拌木耳 木耳,紅蘿蔔	炒筍絲 筍絲,紅蘿蔔	5	3	2.5	3	772.5

週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第三週	5月17日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	咖哩蔬菜總匯 白花菜,馬鈴薯,長豆,杏鮑菇	玉子燒 雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔碎	清炒時蔬 綠色蔬菜	紅蘿蔔炒木耳 木耳,紅蘿蔔	炒高麗菜 高麗菜	5	2	2.5	2	652.5
	5月18日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	照燒杏鮑菇 杏鮑菇,照燒醬	麻油豆包 豆腐皮,麻油	清炒時蔬 綠色蔬菜	爆炒綠豆芽 綠豆芽	炸洋芋 洋芋	5	2	2.5	3	697.5
	5月19日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	油潑素雞 素雞,辣椒,花椒,香油	豆豉燒百頁 百頁豆腐,豆豉醬	清炒時蔬 綠色蔬菜	絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉	紅燒蘿蔔 紅蘿蔔,白蘿蔔	5	2	2.5	2	652.5
	5月20日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬素肉絲 豆腐,甜麵醬,黃瓜	麵輪燒絲瓜 絲瓜,麵輪	清炒時蔬 綠色蔬菜	辣炒冬粉 冬粉,胡椒鹽,高麗菜	滷蛋 蛋	5	2.5	2.5	2	690
	5月21日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜素蝦仁 芹菜,茼蒿	菜脯蛋排 雞蛋,蘿蔔乾	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷豆干 豆干,醬油	馬鈴薯絲 馬鈴薯	5	3	2.5	3	772.5
週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第四週	5月24日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	紅燒豆腐 豆腐,玉米,毛豆	菜脯蛋 蛋,菜脯	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷筍絲 筍絲	炒杏鮑菇 杏鮑菇	5	2	2.5	2	652.5
	5月25日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干油腐 油豆腐,筍干	彩椒鮑菇 鮑菇頭,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	蛋酥白菜 白菜,雞蛋	佛手瓜絲 佛手瓜	5	2	2.5	3	697.5
	5月26日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素雞腿 素雞腿	家常豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	銀芽三絲 豆芽菜,紅蘿蔔,木耳	日式蒸蛋 雞蛋,海帶芽	5	2.5	2.5	2	690
	5月27日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	雙色麵輪 麵輪,紅蘿蔔,白蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	蘿蔔雙色 紅蘿蔔,白蘿蔔	炒筍片 竹筍片	5	3	2.5	2	727.5
	5月28日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜素蝦仁 芹菜,茼蒿	絲瓜炒蛋 絲瓜,雞蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	脆炒銀芽 綠豆芽	炸洋芋 馬鈴薯	5	3	2.5	3	772.5
週次	日期	星期	主食(2選1)		主 菜		副 菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第五週	5月31日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	彩椒豆包 豆包,彩椒	塔香紫茄 茄子,九層塔	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒白花菜 白花菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	5	2.5	2.5	2	690
	6月1日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	三杯杏鮑菇 鮑菇頭,九層塔	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆	清炒時蔬 綠色蔬菜	木須黃芽 木耳,黃豆芽	青椒三絲 青椒,木耳,紅蘿蔔,蒜末,絞肉	5	2	2.5	3	697.5
	6月2日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	香菇油豆腐 油豆腐,香菇	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	海帶豆芽 豆芽,海帶絲	鮑菇花椰 杏鮑菇,花椰菜	5	2	2.5	2	652.5
	6月3日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	什錦花椰 花椰,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷白菜 大白菜,香菇	蔬菜燒冬粉 冬粉,時蔬	5	2	2.5	2	652.5
	6月4日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	木耳素肉絲 木耳,金菇,素肉絲	酸辣素雞 素雞,辣椒,花椒,醋	清炒時蔬 綠色蔬菜	泡菜冬粉 冬粉,泡菜,木耳,大白菜	蘿蔔海帶 蘿蔔,海帶	5	2.5	2.5	3	735

## 富秬110年6月新民樓(北樓)自助餐菜單(素)

★價格：2主3配65元★加購：1主菜20元、1配菜10元 供應時間：11:00-13:00

週次	日期	星期	主食(2選1)		主菜		副菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
			白飯	五穀飯										
第一週	6月7日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	麻油腰花 腰花,麻油	紅燒茄子 茄子,番茄	清炒時蔬 綠色蔬菜	蒸蛋 雞蛋	蒜炒白花菜 白花菜	5	3	2.5	2	728
	6月8日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	薑絲素豬肚 豆腐,薑絲,木耳	椒鹽炸豆干 豆干	清炒時蔬 綠色蔬菜	木須黃芽 木耳,黃豆芽	青椒三絲 青椒,木耳,紅蘿蔔	5	2	2.5	3	698
	6月9日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	糖醋豆包 番茄醬,豆包	麻油猴頭菇 麻油,猴頭菇	清炒時蔬 綠色蔬菜	四季杏鮑菇 杏鮑菇,四季豆	三角薯餅 三角薯餅	5	2.5	2.5	2	690
	6月10日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素燒麵腸 麵腸,素蠔油,紅蘿蔔	雙色肉絲 白花椰菜,綠花椰菜,素肉絲	清炒時蔬 綠色蔬菜	滷白菜 大白菜,香菇	蔬菜燒冬粉 冬粉,時蔬	5	2	2.5	2	653
	6月11日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	木耳素肉絲 木耳,豆腐	咖喱洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,素咖哩	清炒時蔬 綠色蔬菜	蘿蔔海帶 蘿蔔,海帶	蒜炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔	5	2.5	2.5	3	735
週次	日期	星期	主食(2選1)		主菜		副菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
			白飯	五穀飯										
第二週	6月14日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	紅燒豆腐 豆腐,玉米,毛豆	菜脯蛋 蛋,菜脯	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒豆腐 金針菇,豆腐	滷白菜 大白菜,香菇	5	3	2.5	2	728
	6月15日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	筍干油腐 油豆腐,筍干	彩椒鮑菇 鮑菇頭,彩椒	清炒時蔬 綠色蔬菜	螞蟻上樹 木耳碎,紅蘿蔔,冬粉	紅燒海帶 海帶,紅蘿蔔	5	2	2.5	3	698
	6月16日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	素雞腿 素雞腿	家常豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	奶油豆芽 豆芽,奶油	清炒高麗菜 高麗菜	5	2	2.5	2	653
	6月17日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	雙色麵輪 麵輪,紅蘿蔔,白蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐,木耳,紅蘿蔔	清炒時蔬 綠色蔬菜	蘑菇銀芽 蘑菇,豆芽	炒高麗菜 高麗菜	5	2.5	2.5	2	690
	6月18日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜素蝦仁 芹菜,茼蒿	絲瓜炒蛋 絲瓜,雞蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	油悶竹筍 竹筍	螞蟻上樹 冬粉,白菜,黑胡椒粒	5	2.5	2.5	3	735

週次	日期	星期	主食(2選1)		主菜		副菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第三週	6月21日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	照燒杏鮑菇 杏鮑菇,照燒醬	絲瓜炒蛋 絲瓜,雞蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	木須銀芽 木耳,豆芽	滷蘿蔔 白蘿蔔	5	3	2.5	2	728
	6月22日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔	豆豉燒百頁 百頁豆腐,豆豉醬	清炒時蔬 綠色蔬菜	炸三角薯餅 三角薯餅	蒸蛋 雞蛋	5	2	2.5	3	698
	6月23日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬素肉絲 豆腐,甜麵醬,黃瓜	麵輪燒絲瓜 絲瓜,麵輪	清炒時蔬 綠色蔬菜	清炒高麗菜 高麗菜	炒海茸 海茸,蔬菜	5	2.5	2.5	2	690
	6月24日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜素蝦仁 芹菜,茼蒿	菜脯炒蛋 蘿蔔乾,雞蛋	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒大陸妹 福山茼蒿,胡蘿蔔絲	炒筍絲 筍絲	5	2	2.5	2	653
	6月25日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇	炒豆包 豆腐皮,香油	清炒時蔬 綠色蔬菜	海芽蒸蛋 雞蛋,海帶芽	滷冬瓜 冬瓜	5	2.5	2.5	3	735
週次	日期	星期	主食(2選1)		主菜		副菜			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(大卡)
第四週	6月28日	星期一	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	咖哩蔬菜總匯 白花菜,馬鈴薯,長豆,杏鮑菇	玉子燒 雞蛋,木耳,海帶,紅蘿蔔碎	清炒時蔬 綠色蔬菜	香菇燒豆腐 豆腐,香菇	梅甘地瓜條 地瓜,梅甘粉	5	3	2.5	2	728
	6月29日	星期二	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	照燒杏鮑菇 杏鮑菇,照燒醬	麻油豆包 豆腐皮,麻油	清炒時蔬 綠色蔬菜	白菜冬粉 冬粉,木耳,大白菜	滷海帶蘿蔔 海帶,紅蘿蔔,白蘿蔔	5	2.5	2.5	3	735
	6月30日	星期三	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	油潑素雞 素雞,辣椒,花椒,香油	豆豉燒百頁 百頁豆腐,豆豉醬	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒高麗菜 高麗菜	木耳金菇 木耳,金針菇	5	2	2.5	2	653
	7月1日	星期四	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	京醬素肉絲 豆腐,甜麵醬,黃瓜	麵輪燒絲瓜 絲瓜,麵輪	清炒時蔬 綠色蔬菜	炒茄子 茄子,紅蘿蔔	滷筍絲車輪 筍絲,車輪	5	2	2.5	2	653
	7月2日	星期五	白飯 白米	五穀飯 白米,紫米,糙米	芹菜素蝦仁 芹菜,茼蒿	菜脯蛋排 雞蛋,蘿蔔乾	清炒時蔬 綠色蔬菜	蔬菜板條 板條,時蔬,醬油	炒菠菜 菠菜	5	2.5	2.5	3	735