

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆類	蔬菜	油脂	熱量
6/1	四	燕麥飯	京醬豬柳 <small>炒:洋蔥Q,毛豆T,紅蘿蔔Q,豬肉S</small>	南瓜豆腐煲 <small>燒:南瓜Q,豆腐</small>	芝麻季豆 <small>炒:敏豆T,芝麻</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋Q,金針菇Q</small>	5	2	2	2	710
6/2	五	紫米飯 <small>蔬食日</small>	玉米雞蓉 <small>煮:玉米S,雞絞肉T</small>	脆炒蒲瓜 <small>炒:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	蛋花福州丸 <small>滷:蛋Q,福州丸S,芹菜Q</small>	有機蔬菜	竹筍香菇湯 <small>竹筍,香菇Q</small>	5	2	2	2	710
6/5	五	黃金小米飯	酥炸魚塊*3 <small>炸:虱目魚Q</small>	炸醬乾丁肉燥 <small>煮:豆干,絞肉S,毛豆T,紅蘿蔔Q</small>	彩椒花椰菜 <small>炒:彩椒Q,花椰菜S</small>	履歷蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯Q,雞肉S</small>	5	2	2	2	710
6/6	二	白米飯	香烤翅小腿X2 <small>烤:翅小腿S</small>	白玉肉羹 <small>煮:紅,白蘿蔔Q,絞肉S</small>	醋溜海帶絲 <small>炒:海帶絲,彩椒Q,豆干絲</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐,柴魚片</small>	5	2	2	2	690
6/7	三	芝麻飯	蜜汁豬排 <small>燒:豬排S,白芝麻</small>	咖哩肉末 <small>煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,絞肉S,毛豆T</small>	韭香芽菜 <small>炒:芽菜Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q</small>	季節蔬菜	泰式酸辣湯 <small>秀珍菇Q,豬肉S,番茄Q</small>	5	2	2	2	710
6/8	四	麥片飯	杏菇三杯雞 <small>燒:雞肉S,杏鮑菇Q,九層塔</small>	蒜香高麗 <small>炒:高麗Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	梅干肉醬 <small>滷:梅干菜,絞肉S</small>	有機蔬菜	綠豆粉條 <small>綠豆,粉條</small>	5	2	2	2	700
6/9	五	小薏仁飯	家鄉滷肉 <small>滷:筍干,豬肉S,豬腳S</small>	洋芋彩丁 <small>煮:絞肉S,洋芋Q,三色豆S</small>	油香嫩豆腐 <small>煮:香菜,蒜泥,辣椒,豆腐</small>	有機蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S</small>	5	2	2	2	690
6/12	一	洋菇肉醬麵	茄汁雞米花 <small>燒:雞丁S,洋蔥Q,番茄Q,白芝麻</small>	豆沙包 <small>蒸:豆沙包S</small>	白菜滷 <small>炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮</small>	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 <small>海帶,肉絲S</small>	5	2	2	2	700
6/13	二	蕎麥飯	蒙古烤肉片 <small>炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S</small>	清炒大瓜 <small>炒:大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	什錦粉絲 <small>炒:高麗Q,絞肉S,冬粉,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	地瓜芋頭甜湯 <small>地瓜Q,芋頭Q</small>	5	2	2	2	700
6/14	三	白米飯	粉嫩雞排 <small>滷:雞排S</small>	烤肉醬燒天婦羅 <small>燒:天婦羅Q,白芝麻</small>	關東煮 <small>煮:紅,白蘿蔔Q,玉米S,油豆腐</small>	季節蔬菜	羅宋湯 <small>番茄Q,芹菜Q,高麗菜Q</small>	豆奶	5	2	2	700
6/15	四	十穀米飯	蒲燒鯛魚排 <small>蒸:蒲燒鯛魚Q,高麗菜Q</small>	絲瓜金菇滑蛋 <small>炒:絲瓜Q,金針菇Q,蛋Q,紅蘿蔔Q</small>	蜜汁豆干 <small>燒:豆干,芝麻</small>	有機蔬菜	藥膳蘿蔔湯 <small>白蘿蔔Q,排骨T,S,當歸</small>	5	2	2	2	710
6/16	五	小米飯 <small>蔬食日</small>	糖醋排骨丁 <small>燉:番茄Q,洋蔥Q,排骨S,豬肉S</small>	豆薯燴雞蓉 <small>燴:玉米S,豆薯Q,雞絞肉T</small>	熱炒海根 <small>炒:海帶,金針菇Q,薑絲</small>	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>金針菇Q,蛋Q,番茄Q,豆腐</small>	5	2	2	2	710
6/17	六	糙米飯	咖哩雞丁 <small>煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T</small>	脆筍香菇 <small>煮:筍片,香菇Q,紅蘿蔔Q</small>	小瓜炒肉片 <small>炒:小瓜Q,肉片S</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌,海帶芽</small>	5	2	2	2	700
6/19	一	香菇油飯	醬燒魚丁 <small>煮:洋蔥Q,洋芋Q,魚丁S,紅蘿蔔Q</small>	百頁炒肉片 <small>炒:百頁豆腐,肉片S,西芹Q</small>	佛手瓜炒鴻喜菇 <small>炒:佛手瓜Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q</small>	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍,排骨S</small>	5	2	2	2	710
6/20	二	紅藜麥飯	巴比Q燒肉片 <small>燉:豬肉S,洋蔥Q,白芝麻</small>	麥克雞塊*2 <small>炸:雞塊S</small>	滷味燙 <small>煮:豆皮,蒟蒻,高麗Q,海帶</small>	有機蔬菜	紅豆烤奶 <small>紅豆T,粉圓,奶粉</small>	5	2	2	2	700
6/21	三	什錦炒麵	香滷雞翅 <small>滷:雞翅S</small>	五味蘿蔔糕 <small>煮:香菜,蒜泥,辣椒,蘿蔔糕</small>	脆炒敏豆 <small>炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,美白菇Q</small>	季節蔬菜	大瓜雞湯 <small>大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,雞丁S</small>	5	2	2	2	700
~ 端午連假 ~												
6/26	一	地瓜飯	紅燒燉肉 <small>燉:紅,白蘿蔔Q,豬肉S,豬腳S</small>	玉米高麗花椰 <small>炒:玉米S,高麗Q,花椰菜S</small>	海結燒油豆腐 <small>燒:海結,油豆腐</small>	履歷蔬菜	白玉赤肉湯 <small>紅,白蘿蔔Q,豬肉S</small>	5	2	2	2	690
6/27	二	麥片飯	馬鈴薯燉雞 <small>煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q</small>	香菇肉末筍丁 <small>煮:香菇Q,豬肉S,筍丁</small>	蒜香大白菜 <small>炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄Q,豆腐</small>	5	2	2	2	700
6/28	三	白米飯	黑胡椒鮮嫩肉排 <small>滷:豬排S,三色豆S</small>	翡翠蝦捲 <small>煮:蝦捲S,蛋Q,三色豆S</small>	蒲瓜鮮菇 <small>炒:蒲瓜Q,香菇Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	季節蔬菜	金針肉絲湯 <small>乾金針,肉絲S</small>	5	2	2	2	700
6/29	四	大薏仁飯	香酥魚排 <small>炸:水鯊魚S</small>	冬瓜燒肉 <small>燒:冬瓜Q,絞肉S</small>	洋蔥紅絲蛋 <small>炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q</small>	有機蔬菜	黑糖山粉圓 <small>山粉圓</small>	5	2	2	2	710
6/30	五	紫米飯	彩椒照燒雞丁 <small>燒:洋蔥Q,彩椒Q,雞肉S</small>	干片炒肉絲 <small>炒:豆干,肉絲S</small>	針菇絲瓜 <small>炒:絲瓜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	雪花菇湯 <small>金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S</small>	5	2	2	2	710

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 6/14(三)供應豆奶

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。