

日期	主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
5/1 星期三	芋香肉絲炒飯 白米, 芋頭Q, 肉絲S, 玉米粒Q	香烤雞翅 三節翅S-烤	刺瓜肉片 大黃瓜Q, 木耳Q, 肉片S-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	酸辣湯 竹筍絲Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 雞蛋Q		5.2	2.7	2.5	2.7	751
5/2 星期四	糙米飯 白米, 糙米	糖醋肉 肉T.S, 地瓜, 彩椒-煮	香筍雞絲 竹筍絲Q, 香菇Q, 雞肉絲S-炒	毛豆三丁 毛豆仁T, 玉米粒Q, 豆干丁-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜Q, 龍骨TS		5.5	2.6	2.3	2.7	759
5/3 蔬食	蕎麥飯 白米, 蕎麥	杏菇燒豆干 杏鮑菇Q, 黑豆干, 肉片S-煮	甜豆什錦 甜豆Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q-炒	白菜滷 大白菜Q, 雞蛋Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜	金針湯 金針花乾, 豆芽菜Q		5.3	2.6	2.9	2.5	751
5/6 星期一	燕麥飯 白米, 燕麥	蔥爆豬肉 肉片S, 豆干片, 蔥-煮	焗烤南瓜 南瓜Q, 起司-烤	芽菜肉絲 豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲S-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q, 龍骨TS		5.6	2.7	2.2	2.4	758
5/7 星期二	白米飯 白米	紅燒魚 魚T.S, 豆腐, 洋蔥Q, 蔥-煮	肉絲花菜 花菜S, 紅蘿蔔Q, 肉絲S-炒	木須竹筍 竹筍絲Q, 木耳Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米, 芋頭, 椰漿		5.3	2.7	2.4	2.6	751
5/8 星期三	肉醬義大利麵 義大利麵, 番茄Q, 絞肉S	香滷雞腿 雞腿S-煮	紅燒海結 海帶結-煮	佛瓜肉片 佛手瓜Q, 肉片S, 紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q, 玉米粒Q, 絞肉S		5.2	2.8	2.3	2.8	758
5/9 星期四	麥片飯 白米, 麥片	京醬肉片 肉片S, 豆腸-炒	芝麻粉絲 寬冬粉, 絞肉S, 白芝麻-炒	香菇蒸蛋 雞蛋Q, 香菇-蒸	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞T.S		5.3	2.7	2.4	2.6	751
5/10 星期五	藜麥飯 白米, 藜麥	鹽酥雞 雞T.S-炸	蒜香扁蒲 扁蒲Q, 紅蘿蔔Q-炒	芹菜干絲 芹菜Q, 豆芽菜Q, 白干絲, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q, 雞蛋Q		5.3	2.7	2.2	2.9	759
5/13 星期一	紫米飯 白米, 紫米	蜜汁雞丁 雞T.S, 馬鈴薯Q, 白芝麻-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	肉燥豆腐 板豆腐, 絞肉S-煮	履歷蔬菜	金茸白菜湯 金針菇Q, 大白菜Q		5.7	2.5	2.1	2.5	752
5/14 星期二	小米飯 白米, 糯米	咕咾肉 肉T.S, 黃椒Q, 番茄Q-煮	薑絲海根 海帶根, 薑絲-炒	洋蔥甜不辣 洋蔥Q, 甜不辣S, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	刺瓜肉絲湯 大黃瓜Q, 肉絲S		5.6	2.4	2.4	2.7	754
5/15 星期三	雞絲拌飯 白米, 雞肉絲S, 油蔥, 毛豆仁T	家鄉豬排 豬排S-滷	滷味豆干 四分干, 豆干結-煮	高麗菜肉片 高麗菜Q, 肉片S, 紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇Q, 白蘿蔔Q	豆奶	5.3	2.8	2.1	2.6	751
5/16 星期四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	虱目魚排 魚排S-炸	肉末長豆 長豆T, 絞肉S-炒	菇菇涼薯 涼薯Q, 美白菇Q, 香菇Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q, 龍骨TS		5.6	2.3	2.8	2.7	756
5/17 蔬食	白米飯 白米	梅菜豆干 梅干菜, 豆干片, 肉片S-煮	絲瓜滑蛋 絲瓜Q, 雞蛋Q-炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 豆芽Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	三絲羹湯 竹筍絲Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q		5.5	2.5	2.5	2.6	752
5/20 星期一	胚芽米飯 白米, 胚芽米	照燒雞腿 雞腿S-煮	家常豆腐 油豆腐, 絞肉S, 紅蘿蔔Q, 蔥-煮	香嫩蒸蛋 雞蛋Q-蒸	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q, 黃豆芽Q, 肉絲S		5.3	2.8	2.0	2.7	753
5/21 星期二	燕麥飯 白米, 燕麥	茄汁煮魚 魚T.S, 番茄Q, 大白菜Q-煮	開陽扁蒲 扁蒲Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q-炒	彩椒肉羹 洋蔥Q, 彩椒Q, 肉羹S, 木耳Q-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐		5.3	2.7	2.4	2.6	751
5/22 星期三	炸醬麵 油麵, 絞肉S, 豆干丁, 豆芽菜Q	卡拉雞排 雞排S-炸	塔香海茸 海茸, 九層塔-炒	香菇冬瓜 香菇Q, 冬瓜Q, 絞肉S-煮	季節蔬菜	涼薯排骨湯 涼薯Q, 龍骨S		5.2	2.5	2.7	3.0	754
5/23 星期四	白米飯 白米	粉蒸肉 肉片S, 南瓜Q, 蒸肉粉-蒸	紅仁炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	竹筍炒肉絲 竹筍絲Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		5.7	2.5	2.2	2.4	750
5/24 星期五	麥片飯 白米, 麥片	醬爆雞丁 雞T.S, 白蘿蔔Q-煮	翡翠炒菇 小黃瓜Q, 香菇Q, 紅蘿蔔Q-炒	腐皮高麗菜 高麗菜Q, 豆皮, 香菇Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲		5.4	2.4	2.8	2.6	745
5/27 星期一	白米飯 白米	梅香燒雞 紫蘇梅, 雞胸T.S, 冬瓜Q-煮	紅燒油腐 油豆腐, 九層塔-煮	香芹海絲 海帶絲, 西洋芹Q, 紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 西芹Q, 番茄Q, 大白菜Q		5.9	2.2	2.0	2.7	750
5/28 星期二	紫米飯 白米, 紫米	家鄉滷肉 肉T.S, 磨菇片, 紅蘿蔔Q-煮	客家筍片 筍片Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	麵線羹 紅麵線, 紅蘿蔔Q		5.8	2.6	2.2	2.2	755
5/29 星期三	三色炒飯 白米, 肉絲S, 玉米粒Q, 毛豆仁T	香烤豬排 豬排S-烤	條豆肉羹 條豆Q, 肉羹S, 木耳Q-炒	珍珠玉米 芋頭絲Q, 玉米粒Q, 絞肉S-炒	季節蔬菜	佛手瓜排骨湯 佛手瓜Q, 龍骨TS		5.5	2.6	2.2	2.6	752
5/30 星期四	糙米飯 白米, 糙米	酥炸海鮮排 海鮮排S-炸	銀芽彩蔬 芹菜Q, 豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 香菇Q-炒	玉米筍豆腐 玉米筍Q, 豆腐, 木耳Q-煮	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q, 龍骨TS		5.4	2.7	2.2	2.7	757
5/31 星期五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	瓜仔雞 花瓜條, 雞T.S, 四分干-煮	開陽白菜 大白菜Q, 香菇Q, 紅蘿蔔Q, 蝦米-炒	青花肉絲 青花菜Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q		5.5	2.6	2.5	2.5	755

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳