

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
5/12	一	白飯	蔥燒魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S.青蔥	鐵板嫩豆腐 燒：板豆腐.紅蘿蔔Q	竹筍三絲 炒：竹筍Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	履歷蔬菜 玉米Q.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q		5.3	2.3	2	2.6	711
5/13	二	海苔香鬆飯	紅燒豚肉 燒：豆薯Q.紅蘿蔔Q.豬肉丁S	螞蟻上樹 炒：粉絲.高麗菜Q.絞肉S	蒜香花椰 炒：花椰菜S.蒜頭	有機蔬菜 綠豆.小薏仁		5.2	2.4	1.8	2.5	702
5/15	四	雜糧飯	壽喜燒豬排 燒：豬排S	腰果燒雞 燒：腰果.小瓜Q.雞丁S	開陽白菜 燒：蝦米.白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 味噌.豆腐.小魚干		5.3	2.4	2	2.6	718
5/16	五	蕎麥飯 蔬食日	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S	古早味蒸蛋 蒸：蛋Q.絞肉S	大瓜燒貢丸 燒：大瓜Q.紅蘿蔔Q.貢丸S	履歷蔬菜 麵線.竹筍Q.木耳Q		5.3	2.4	1.8	2.5	709
5/19	一	紅藜飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜.紅蘿蔔Q.木耳Q	起司玉米炒蛋 炒：蛋Q.玉米S.起司	履歷蔬菜 柴魚片.豆腐		5.3	2.4	2.2	2.3	710
5/10	二	白飯	醬爆雞丁 炒：洋蔥Q.彩椒Q.雞丁S	干丁肉燥 燒：豆干丁.絞肉S.青蔥	韭香銀芽 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	有機蔬菜 馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.香菇Q.玉米Q	水果	5.4	2.3	1.8	2.4	704
5/12	四	茄汁義大利麵	蒜香里肌排 燒：豬排S	芝麻包 蒸：芝麻包S	蒜香敏豆 炒：敏豆T.蒜頭	有機蔬菜 芋頭.西谷米		5.3	2.5	1.6	2.6	716
5/13	五	五穀飯	咖哩雞 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	鮮筍肉絲 炒：竹筍Q.肉絲S	履歷蔬菜 冬瓜Q.小薏仁.肉片S		5.4	2.4	1.4	2.5	706
5/16	一	麥片飯	酥炸魚排 炸：魚排S	客家小炒 炒：豆干片.紅蘿蔔Q.豬肉絲S	結頭菜燒肉片 燒：結頭菜Q.紅蘿蔔Q.肉片S	履歷蔬菜 番茄Q.蛋Q		5.3	2.4	1.9	2.3	702
5/17	二	什錦炒麵	三杯雞 燒：雞丁S.九層塔	椒鹽地瓜條 烤：地瓜條Q	鮮菇花椰 炒：香菇Q.花椰菜S	有機蔬菜 紅豆		5.4	2.3	2.1	2.5	716
5/19	四	白飯	紅燒嫩肉 嫩：蘿蔔Q.豬肉丁S	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q	回鍋肉片 炒：高麗菜Q.豬肉片S	有機蔬菜 玉米.蛋Q		5.3	2.4	1.7	2.6	711
5/20	五	薏仁飯 蔬食日	親子雞絞肉 燒：洋蔥Q.紅蘿蔔Q.雞絞肉T	泰式燒蛋 燒：白蛋S	醬燒海茸 炒：海茸.金耳菇Q	履歷蔬菜 味噌.豆腐		5.3	2.4	1.9	2.4	707
5/23	一	白飯	泡菜燒魚 燒：泡菜.魚丁S	黑豆干燒肉 滷：豬肉丁S.黑豆干	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q.鴻喜菇Q	履歷蔬菜 海帶結.雞丁S		5.3	2.3	2	2.4	702
5/24	二	十穀飯	五味醬燒肉片 燒：洋蔥Q.豬肉片S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q	木須筍片 炒：竹筍Q.木耳Q	有機蔬菜 當歸.枸杞.豆薯Q.豬肉片S		5.2	2.4	1.8	2.5	702
5/26	四	紫米飯	花瓜嫩肉 燒：花瓜.白蘿蔔Q.豬肉丁S	五香嫩豆腐 燒：豆腐.紅蘿蔔Q	鮮菇敏豆 炒：敏豆T.香菇Q	有機蔬菜 地瓜.包心粉圓		5.3	2.4	2	2.4	709
5/27	五	主廚炒飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	玉米酥餅 炸：玉米餅S	芋香白菜滷 燒：芋頭Q.白菜Q	履歷蔬菜 蘿蔔Q.豬肉絲S		5.3	2.5	1.8	2.6	721
5/30	一	小米飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q.排骨S.豬肉丁S	海帶干絲 炒：海帶絲.白干絲	蝦香蒲瓜 燒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	履歷蔬菜 米粉.芹菜Q.紅蘿蔔Q.肉絲S		5.3	2.4	1.7	2.4	702
5/31	二	白飯	醬烤雞翅 烤：雞翅S	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q.絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.蛋Q	有機蔬菜 竹筍Q.豬肉片S		5.3	2.3	2	2.4	702

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩 5/10(二)公糧回饋水果