

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	
6/2	四	端午肉粽	粉嫩雞排 滷：雞排S	相思豆沙包 蒸：紅豆包	開陽白菜 燒：白菜Q.紅蘿蔔Q.蝦米	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜Q.番茄Q.肉片S		5.3	2.3	2.1	2.1	691
6/3-6/5端午節連假三日													
6/6	一	黑芝麻飯	味噌嫩肉 燒：白蘿蔔Q.肉丁S	豆瓣香干片 炒：豆干片.高麗菜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋Q		5.4	2.3	2.1	2.3	707
6/7	二	糙米飯	椰漿咖哩雞 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	茄汁天婦羅 燒：甜不辣T.西芹Q	竹筍三絲 炒：筍Q.木耳Q.肉絲S	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.味噌.小魚干	水果	5.3	2.3	2.1	2.1	691
6/9	四	白飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊S	甜蔥紅絲烘蛋 炒：紅蘿蔔Q.洋蔥Q.蛋Q	三杯菜豆 燒：菜豆Q.肉絲S.九層塔	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁		5.3	2.3	2.1	2.1	691
6/10	五	麥片飯	葡式香料雞排 燒：雞排S	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.木耳Q.蛋Q	有機蔬菜	鮮筍雞湯 筍Q.雞丁S		5.4	2.3	2.2	2.2	700
6/13	一	白飯	壽喜燒肉柳 燒：豬肉柳S.洋蔥Q	家常燒油腐 燒：油豆腐.木耳Q	絲瓜滑蛋 燒：絲瓜Q.紅蘿蔔Q.金耳菇Q.蛋Q	履歷蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔Q.貢丸S		5.5	2.3	1.8	2.2	702
6/14	二	什錦炒麵	義式白醬魚 燒：水鯊魚丁S.馬鈴薯Q	冬瓜燒肉末 燒：冬瓜Q.絞肉S	雞塊x2 炸：雞塊S	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜Q.芋圓		5.3	2.3	2.1	2.3	700
6/16	四	地瓜飯	糖醋咕咾肉 燒：豬肉丁S.洋蔥Q.彩椒Q	甜醬關東煮 燒：紅白蘿蔔Q.玉米Q.海帶結	敏豆肉絲 炒：敏豆T.肉絲S	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌.海帶芽		5.3	2.2	2.2	2.3	690
6/17	五	薏仁飯 蔬食日	京醬肉絲 燒：豆薯Q.肉絲S	蜜汁芝麻黑干 燒：黑豆干.白芝麻	蒲瓜紅片 燒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	沙茶雲菜羹 白菜Q.木耳Q		5.3	2.4	2.1	2.3	707
6/20	一	小米飯	海南雞丁 燒：小瓜Q.雞丁S	砂鍋獅子頭 燒：高麗菜Q.獅子頭S	醬爆干絲 炒：海帶絲.干絲.肉絲S	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線.木耳Q.豬肉絲		5.3	2.3	2.2	2.2	693
6/21	二	雜糧飯	筍干嫩肉 燒：筍干.豬肉丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	鮮菇燒大瓜 燒：大瓜Q.香菇Q	有機蔬菜	奶香巧達湯 馬鈴薯Q.玉米Q.洋蔥Q		5.4	2.5	2.1	2.2	717
6/23	四	蕎麥飯	海苔炸魚丁 炸：水鯊魚丁S.海苔粉	客家小炒 炒：豆干片.芹菜Q.肉絲S	一品佛跳牆 燒：白菜Q.木耳Q.鳥蛋Q	有機蔬菜	麥片QQ 麥片.QQ圓	豆奶	5.4	2.3	2.2	2.4	709
6/24	五	白飯	義式茄汁雞 燒：雞丁S.番茄Q.洋蔥Q	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆S	蒜香花椰 炒：花椰菜S.蒜頭	有機蔬菜	薏米肉片湯 冬瓜Q.小薏仁.豬肉片		5.4	2.4	2.1	2.3	714
6/27	一	紫米飯	宮保雞丁 燒：雞丁S.洋蔥Q.花生	玉米炒蛋 炒：玉米粒Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q.韭菜Q	履歷蔬菜	御膳雞湯 冬瓜Q.雞丁S.當歸.枸		5.4	2.8	2.1	2.2	740
6/28	二	白飯	鍋燒鮮魚 燒：水鯊魚丁S.豆薯Q	干丁肉燥 燒：豆干丁.絞肉S	香蒜炒敏豆 炒：敏豆T.紅蘿蔔Q.蒜頭	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭Q.西谷米		5.3	2.3	2.1	2.1	688
6/30	四	醬油 蛋炒飯	古早味大排 燒：豬排S	高麗粉絲煲 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.冬粉	塔香海茸 燒：海茸.豬肉絲S.九層塔	有機蔬菜	黑輪大根湯 白蘿蔔Q.黑輪丁S		5.3	2.3	2.1	2.2	695

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：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 6/7(二)公糧回饋水果、6/23(四)供應豆奶