

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
5/1(一)親職日補假~												
5/2	一	蕎麥飯	古早味土窯雞 滷:雞丁S,紅粟,豆薯Q	鮮瓜彩燴 燴:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	海帶三絲 炒:海帶,豆干絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐,木耳Q,筍,蛋Q,紅蘿蔔Q	酸辣湯		5.3	2.2	2.2	68.6
5/3	二	麥片飯	冬瓜燒肉 燒:冬瓜Q,豬肉S	梅干油豆腐 煮:梅干菜,油豆腐	香菇白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	履歷蔬菜 紅豆,粉圓,奶粉	紅豆粉圓		5.4	2.3	2.2	70.7
5/4	三	薏仁飯	奶香白醬魚丁 煮:洋蔥Q,洋芋Q,魚丁S,紅蘿蔔Q	蔥爆肉絲 炒:肉絲S,洋蔥Q,蔥	絲瓜寬冬粉 炒:絲瓜Q,寬冬粉,絞肉S	有機蔬菜 海帶芽,蛋Q	海芽蛋花湯		5.4	2.4	2.2	71.5
5/5	四	小米飯 蔬食日	親子丼 煮:洋蔥Q,雞肉T,蛋Q,紅蘿蔔Q	蔥燒豆腐 燒:豆腐,蔥	小黃瓜炒肉片 炒:小黃瓜Q,肉片S	有機蔬菜 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	雪花菇湯		5.3	2.3	2.2	69.3
5/8	一	高纖地瓜飯	豆干焢肉角 滷:豆干,豬肉S,豬腳S	白玉赤肉 煮:紅,白蘿蔔Q,豬肉S	肉絲炒敏豆 炒:敏豆T,肉絲S	履歷蔬菜 大瓜Q,雞丁S	大瓜雞湯		5.4	2.2	2.2	70.0
5/9	二	紫米飯	虱目魚塊*3 炸:虱目魚Q	冬瓜肉醬 燒:豬肉S,冬瓜Q	香蔥紅絲滑蛋 炒:青蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 番茄Q,豆腐	番茄豆腐湯		5.3	2.3	2.2	70.7
5/10	三	黑胡椒鐵板麵	嫩汁雞腿排 滷:雞排S	塔香百頁豆腐 煮:九層塔,百頁豆腐,杏鮑菇Q	脆炒花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 紅棗,白木耳,桂圓,枸杞	紅棗銀耳湯	豆奶	5.3	2.4	2.2	71.5
5/11	四	燕麥飯	鐵板肉柳 炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q	滷味素雞片 滷:素雞片,香菜,酸菜	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,筍	有機蔬菜 冬瓜Q,小薏仁,肉片S	冬瓜小薏仁		5.3	2.3	2.2	70.0
5/12	五	糙米飯	日式咖哩雞 煮:洋蔥Q,洋芋Q,雞肉S,紅蘿蔔Q	肉燥高麗菜 炒:高麗菜Q,絞肉S	五香豆腐 滷:豆腐,香菜	有機蔬菜 玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q	玉米蛋花湯		5.4	2.4	2.3	71.7
5/15	一	紫米飯	蒲燒鯛魚排 蒸:蒲燒鯛魚Q,高麗菜Q	京醬干丁 燒:豆干,絞肉S,三色豆S	綜合小火鍋 煮:豆皮,白蘿蔔Q,筍	履歷蔬菜 海帶,肉絲S,薑絲	海帶肉絲湯		5.4	2.3	2.2	70.7
5/16	二	紅藜麥飯	鹹酥雞 炸:雞丁S	竹筍炒肉片 炒:竹筍,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	蔬菜粉絲煲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,冬粉	有機蔬菜 小魚干,豆腐,味噌	小魚味噌湯		5.3	2.4	2.2	71.4
5/17	三	香Q白飯	粉嫩雞翅 滷:雞翅S	滷味雙拼 滷:甜不辣Q,豆干	珍珠雞蓉 炒:玉米粒S,雞絞肉T,紅蘿蔔Q,毛豆T	季節蔬菜 芋頭Q,西谷米,奶粉	芋頭西米露		5.4	2.2	2.2	69.9
5/18	四	芝麻飯	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S	洋芋杏菇 燒:杏鮑菇Q,馬鈴薯Q	白菜紅片 炒:白菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 肉絲S,紅麵線,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	肉羹麵線		5.4	2.2	2.2	70.4
5/19	五	胚芽米飯 蔬食日	南乳肉丁 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q,豬肉S,味噌	肉燥蒸蛋 蒸:蛋Q,絞肉S	滷味燙 燒:蘿蔔Q,海帶結,杏鮑菇Q	有機蔬菜 竹筍,香菇Q	竹筍鮮菇湯		5.3	2.3	2.2	70.9
5/22	一	黃金小米飯	塔香三杯雞 煮:雞肉S,九層塔	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	芝麻敏豆 炒:敏豆T,芝麻	履歷蔬菜 人蔘包,雞丁S,白蘿蔔Q	人蔘雞湯		5.3	2.3	2.2	70.0
5/23	二	香Q白飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S,肉角S,洋蔥Q,白芝麻	毛豆干丁 燒:豆干,毛豆T	蒲瓜鮮菇 煮:蒲瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 芹菜Q,紅蘿蔔Q,粉絲	芹菜粉絲湯		5.3	2.3	2.2	70.5
5/24	三	台式炒麵	卡滋魚排 炸:虱目魚排S	蘿蔔滷麵輪 滷:蘿蔔Q,麵輪	蛋酥高麗 炒:蛋Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 地瓜Q,花豆	地瓜花豆甜湯		5.3	2.2	2.2	69.9
5/25	四	小薏仁飯	蒜泥白肉 炒:小黃瓜Q,豬肉S	海帶滷油豆腐 滷:海帶,油豆腐	金耳絲瓜滑蛋 炒:絲瓜Q,金針菇Q,蛋Q	有機蔬菜 高麗菜Q,番茄Q,洋蔥Q,肉片S	羅宋湯		5.4	2.4	2.2	71.9
5/26	五	紫米飯	瓜仔燒雞 炒:雞丁S,麻油醬瓜	香濃咖哩肉 煮:洋蔥Q,洋芋Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	脆炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜 香菇Q,豆薯Q,蛋Q	豆薯蛋花湯		5.4	2.3	2.2	70.7
5/29	一	芝麻飯	黃金燉肉 燉:南瓜Q,豬肉S	蔥爆干片 炒:豆干,肉絲S,蔥	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	履歷蔬菜 玉米Q,排骨S	玉米排骨湯		5.3	2.3	2.2	70.0
5/30	二	十穀米飯	砂鍋魚丁 煮:白菜Q,魚丁S,豆皮,紅蘿蔔Q	台式炒蛋 炒:蔥,碎脯,蛋Q	冬瓜肉末 煮:冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜 香菇Q,金針菇Q,竹筍,肉絲S,紅蘿蔔Q	蔬菜鮮菇湯		5.3	2.4	2.2	70.7
5/31	三	香Q白飯	蔥燒雞丁 燒:雞肉S,洋蔥Q	紅燒洋芋 炒:洋芋Q,絞肉S,毛豆T	腰果燒豆腐 燒:豆腐,腰果	季節蔬菜 綠豆,小薏仁	綠豆小薏仁		5.3	2.3	2.2	69.8

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:沈凱瑋、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 5/10(三)供應豆奶