

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)	
6/3 星期一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜燒豬肉 肉丁S、黑豆干、白芝麻-煮	蛋酥高麗菜 高麗菜Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q-炒	雪菇冬瓜 美白菇Q、冬瓜Q、絞肉S-炒	履歷蔬菜	黃豆海帶湯 黃豆T、海帶絲、肉絲S		5.4	2.4	2.5	2.6	738
6/4 星期二	麥片飯 白米、麥片	豆醬煮魚 魚丁S、青花菜S-煮	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q-炒	肉茸粉絲 冬粉、絞肉S、洋蔥Q-炒	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、龍骨S		5.6	2.5	2.2	2.4	743
6/5 星期三	白米飯 白米	吮指雞翅 雞翅S-烤	竹筍肉絲 竹筍Q、肉絲S、紅蘿蔔Q-炒	關東煮 白蘿蔔Q、米血糕S-煮	季節蔬菜	薏仁油豆腐湯 洋薏仁、油豆腐		5.5	2.4	2.4	2.5	738
6/6 星期四	紫米飯 白米、紫米	義式嫩雞 雞丁S、南瓜Q-煮	蒜拌海根 海帶根-炒	醬爆干片 豆干、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌、大白菜Q、小魚干		5.4	2.5	2.3	2.6	740
6/7 蔬食	台式油飯 糯米、絞肉S、蝦米、香菇絲	糖醋豆腸 豆腸、彩椒Q、絞肉S-煮	芽菜鮮菇 豆芽Q、木耳Q、香菇Q、肉絲S-炒	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍絲Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q		5.3	2.5	2.6	2.6	741
6/10 星期一	【端午節】											
6/11 星期二	小米飯 白米、糯小米	鐵路豬排 豬排S-滷	肉燥豆腐 絞肉S、豆腐、毛豆仁T-煮	三杯洋芋 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、九層塔-煮	有機蔬菜	紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥		5.4	2.6	2.2	2.6	745
6/12 星期三	肉燥拌麵 油麵、絞肉S、豆芽菜Q、韭菜Q	照燒雞腿排 雞腿排S-煮	花生豆干 水浸花生、小黃瓜Q、豆干T、紅蘿蔔Q-炒	芋泥包 芋泥包S-蒸	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、雞蛋Q	豆奶	5.6	2.5	2.1	2.4	740
6/13 星期四	蕎麥飯 白米、蕎麥	黃金魚排 魚排S-炸	海芽炒蛋 海帶芽、雞蛋Q-炒	蝦米蒲瓜 蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、蝦米-炒	有機蔬菜	涼薯肉絲湯 涼薯Q、肉絲Q、紅蘿蔔Q		5.4	2.6	2.3	2.5	743
6/14 星期五	白米飯 白米	嫩滷豬肉 肉丁S、油豆腐、紅蘿蔔Q-煮	芋香白菜 芋頭Q、大白菜Q、木耳Q-炒	西芹魚丸 西芹Q、香菇Q、魚丸S-炒	有機蔬菜	蓮子山藥湯 雪蓮子、山藥Q		5.5	2.6	2.2	2.5	748
6/17 星期一	麥片飯 白米、麥片	蒜泥白肉 肉片S、豆芽菜Q-煮	翡翠油絲 長豆T、油片絲、肉絲S-炒	香嫩蒸蛋 雞蛋Q、玉米粒Q-蒸	履歷蔬菜	刺瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨S		5.4	2.3	2.4	2.5	723
6/18 星期二	燕麥飯 白米、燕麥	蔥燒魚 魚丁S、豆腐、蔥-煮	香菇竹筍 香菇Q、竹筍Q-炒	紅燒獅子頭 獅子頭S、大白菜Q-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋Q		5.6	2.4	2.4	2.6	749
6/19 星期三	菇菇炊飯 白米、毛豆仁T、美白菇Q、香菇	芝麻豬排 肉排S-炸	紅仁炒蛋 紅蘿蔔Q、雞蛋Q-炒	紅燒海結 海帶結、肉片S-煮	季節蔬菜	番茄肉絲湯 番茄Q、洋蔥Q、大白菜Q、肉絲S		5.4	2.6	2.2	2.6	745
6/20 星期四	白米飯 白米	醬燒雞腿 雞腿S、馬鈴薯Q-煮	家常豆腐 油豆腐、紅蘿蔔Q、絞肉S-煮	韭香什錦 韭菜Q、玉米粒Q、金針菇Q、高麗菜Q、木耳Q-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q、龍骨S		5.3	2.3	2.6	2.7	730
6/21 蔬食	胚芽米飯 白米、胚芽米	蠔油鮮菇燒油腐 油豆腐、杏鮑菇Q、絞肉S-煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、豆芽菜Q、紅蘿蔔Q-炒	絲瓜炒蛋 絲瓜Q、豆腐、雞蛋Q-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q		5.4	2.5	2.2	2.6	738
6/24 星期一	小米飯 白米、糯小米	鳳梨雞丁 雞丁S、鳳梨、彩椒Q-煮	海味雙絲 海帶絲、干絲-炒	佛瓜肉片 佛手瓜Q、肉片S-炒	履歷蔬菜	大滷湯 竹筍絲Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q		5.3	2.6	2.3	2.6	741
6/25 星期二	紫米飯 白米、紫米	豉汁肉片 肉片、豆干片、豆豉-煮	什錦白菜 大白菜Q、香菇Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q-炒	肉燥南瓜 南瓜Q、絞肉S-煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q、龍骨S		5.3	2.5	2.4	2.6	736
6/26 星期三	什錦烏龍麵 烏龍麵、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、香菇	五香雞腿排 雞腿排S-煮	芙蓉豆腐 毛豆仁T、豆腐、雞蛋Q-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	季節蔬菜	枸杞山藥湯 山藥Q、枸杞、肉絲S		5.3	2.5	2.5	2.5	734
6/27 星期四	糙米飯 白米、糙米	香酥炸魚 魚排S-炸	鮮味蒲瓜 蒲瓜Q、香菇Q、絞肉S-炒	銀芽雞絲 豆芽Q、雞肉絲S、芹菜Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5.5	2.5	2.2	2.4	736
6/28 星期五	白米飯 白米	蔥爆肉絲 肉絲S、豆干片、蔥-炒	豆薯五彩丁 豆薯Q、絞肉S、毛豆仁T、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	開陽玉菜 高麗菜Q、紅蘿蔔Q、蝦米-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽、豆腐		5.3	2.4	2.6	2.6	733

◎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」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳、林怡青