

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 星期四	白米飯 白米	塔香三杯魚 烏魚Q, 馬鈴薯Q, 九層塔-煮	佛手炒肉片 佛手瓜Q, 肉片S-炒	麥克雞塊 雞塊S-炸	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q		5.3	2.6	2.2	2.5	734
5/2 蔬食	藜麥飯 白米, 藜麥	糖醋豆腸 豆腸, 青椒Q, 肉片S-煮	南瓜滑蛋 南瓜Q, 雞蛋Q-煮	有機蔬菜 芽菜三絲 豆芽菜Q, 金針菇Q, 木耳Q-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		5.3	2.5	2.4	2.6	736
5/5 星期一	糙米飯 白米, 糙米	洋芋雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	蔥爆豆干 豆干片, 長豆Q, 肉絲S-炒	履歷蔬菜 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜Q, 龍骨TS		5.5	2.5	2.2	2.5	740
5/6 星期二	燕麥飯 白米, 燕麥	虱目魚排 虱目魚排Q-炸	蘿蔔燒海結 海帶結, 白蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 香菇肉燥 香菇Q, 絞肉S, 豆干丁-煮	椰香西米露 地瓜T, 西谷米, 椰漿		5.4	2.5	2.2	2.5	733
5/7 星期三	香香雞絲飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q	香烤豬排 肉排S-烤	腐皮白菜 大白菜Q, 豆皮-煮	季節蔬菜 蒜香青花 青花菜S, 香菇Q-炒	青木瓜肉片湯 青木瓜Q, 肉片S	豆奶	5.4	2.5	2.2	2.6	738
5/8 星期四	白米飯 白米	客家燒雞 雞丁S, 油豆腐-煮	蒜香蒲瓜 蒲瓜Q, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 竹筍炒肉絲 竹筍, 肉絲S, 木耳Q-炒	玉米濃湯 玉米粒Q, 雞蛋Q		5.3	2.4	2.4	2.5	724
5/9 星期五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	堅果蒜泥肉片 堅果, 肉片S, 豆芽菜Q-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜 黃瓜甜不辣 黃瓜Q, 甜不辣S-炒	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q, 雞丁S		5.4	2.4	2.4	2.4	726
5/12 星期一	白米飯 白米	砂鍋魚丁 旗魚Q, 白蘿蔔Q-煮	肉燥豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	履歷蔬菜 絲瓜玉筍粉絲 絲瓜Q, 玉米筍Q, 冬粉-煮	羅宋湯 大白菜Q, 西芹Q, 肉絲S, 番茄Q		5.4	2.3	2.3	2.5	721
5/13 星期二	胚芽米飯 白米, 胚芽米	炙烤豬排 肉排S-烤	冬瓜雙菇 冬瓜Q, 金針菇Q, 秀珍菇Q-煮	有機蔬菜 醬炒干絲 芹菜Q, 干絲-炒	扁蒲蛋花湯 蒲瓜Q, 雞蛋Q		5.4	2.4	2.4	2.5	731
5/14 星期三	肉絲炒麵 油麵, 肉絲S, 洋蔥Q	鹽酥雞 雞丁S, 米糕S-炸	嫩炒玉米蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜 乾煸四季豆 長豆Q-炒	柴魚味噌湯 味噌, 柴魚片, 豆腐		5.5	2.4	2.2	2.6	737
5/15 星期四	糙米飯 白米, 糙米	家鄉滷肉 肉丁S, 豆薯Q-煮	小瓜炒海根 海帶根, 小黃瓜Q-炒	有機蔬菜 茄汁洋芋 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔T, 絞肉S-煮	竹筍雞湯 竹筍, 雞丁S		5.5	2.3	2.2	2.6	730
5/16 蔬食	香鬆飯 白米, 素香鬆	腰果豆干 腰果, 豆干片, 肉片S-炒	銀芽肉絲 豆芽菜Q, 韭菜Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜 高麗菜炒蛋 高麗菜Q, 雞蛋Q-炒	鮮味佛手湯 佛手瓜Q, 香菇Q		5.3	2.5	2.3	2.6	733
5/19 星期一	燕麥飯 白米, 燕麥	洋蔥肉片 肉片S, 洋蔥Q-煮	田園玉米 玉米粒Q, 絞肉S-炒	履歷蔬菜 豆瓣海絲 海帶絲, 芹菜-炒	南瓜濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q		5.4	2.4	2.2	2.4	721
5/20 星期二	白米飯 白米	椒鹽酥魚 魚排Q-炸	八寶肉醬 絞肉S, 竹筍, 毛豆仁Q, 豆干丁-炒	有機蔬菜 香嫩蒸蛋 雞蛋Q-蒸	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q, 肉絲S		5.3	2.5	2.3	2.6	733
5/21 星期三	夏威夷炒飯 白米, 肉絲S, 葡萄乾, 鳳梨片	義式烤翅 三節翅S-烤	香菇白菜 大白菜Q, 香菇Q-炒	季節蔬菜 蜜汁黑豆干 大溪黑豆干, 白芝麻-煮	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨TS		5.3	2.6	2.4	2.6	743
5/22 星期四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	咖哩豬肉 肉片S, 馬鈴薯Q-煮	蒜香海茸 海茸, 絞肉S-炒	有機蔬菜 冬瓜肉羹 冬瓜Q, 肉羹S-煮	綠豆湯 綠豆, 粉條		5.3	2.3	2.4	2.6	721
5/23 星期五	糙米飯 白米, 糙米	蔥爆雞丁 雞丁S, 素雞-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜 鮮味雙芽 海帶芽, 豆芽Q, 肉絲S	絲瓜豆腐湯 絲瓜Q, 豆腐, 肉絲S		5.4	2.4	2.3	2.5	728
5/26 星期一	麥片飯 白米, 麥片	油腐滷肉 肉丁S, 油豆腐-煮	開陽薯絲 豆薯Q, 紅蘿蔔T, 蝦米-炒	履歷蔬菜 沙茶炒寬粉 寬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	酸辣湯 筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q		5.4	2.4	2.2	2.5	726
5/27 星期二	胚芽米飯 白米, 胚芽米	茄汁燒魚 水鯊魚Q, 洋蔥Q-煮	肉末彩蔬 毛豆仁Q, 玉米粒Q, 絞肉S-炒	有機蔬菜 銀蘿魚丸 白蘿蔔Q, 魚丸Q-煮	金茸白菜湯 大白菜Q, 金針菇Q, 肉絲S		5.4	2.5	2.5	2.4	736
5/28 星期三	古早味油飯 糯米, 白米, 肉絲S, 水煮花生, 香菇	蒜香豬排 肉排S-煮	木須蒲瓜 蒲瓜Q, 木耳Q-炒	季節蔬菜 肉燥淋蒸蛋 雞蛋Q, 絞肉S-蒸	香菇竹筍湯 香菇Q, 竹筍, 大骨S		5.5	2.3	2.3	2.4	723
5/29 星期四	紫米飯 白米, 紫米	香滷雞腿 雞腿S-煮	什錦菜豆 菜豆S, 玉米筍Q, 木耳Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜 焗烤南瓜 南瓜Q, 大白菜Q, 起司-烤	四神湯 淮山, 芡實, 肉絲S, 涼薯Q		5.5	2.4	2.3	2.5	735
5/30 星期五	【端午節連假】										

◎食材全面使用非基因改造食材。

◎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