

日期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆奶	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(卡)
6/2 星期一	白米飯 白米	蘿蔔燒肉 肉丁S, 白蘿蔔Q-煮	京醬干片 豆干片, 彩椒Q-炒	青花雪菇 青花菜Q, 美白菇Q-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q		5.2	2.2	2.3	2.6	704
6/3 星期二	燕麥飯 白米, 燕麥	醬燒雞丁 雞丁S, 麵腸-煮	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲S-炒	堅果海結 堅果, 海帶結, 毛豆仁T-煮	有機蔬菜 刺瓜排骨湯 大黃瓜Q, 龍骨丁S		5.4	2.5	2.3	2.5	736
6/4 星期三	茄汁螺旋麵 螺旋麵, 絞肉S, 洋葱Q, 玉米粒, 洋菇片	黃金魚塊 魚塊Q*3-炸	木須高麗菜 高麗菜Q, 木耳Q-炒	鮮味小肉包 小肉包S-蒸	季節蔬菜 香薯雞湯 豆薯Q, 雞丁S		5.5	2.4	2.2	2.3	724
6/5 星期四	小米飯 白米, 糯小米	豉汁醬香雞 雞丁S, 黑豆干-煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	翡翠肉羹 小黃瓜Q, 肉羹-炒	有機蔬菜 南瓜肉絲湯 南瓜Q, 肉絲S		5.3	2.6	2.2	2.5	734
6/6 蔬食	蕎麥飯 白米, 蕎麥	咖哩凍腐 馬鈴薯Q, 凍豆腐, 肉片S-煮	蒜香海茸 海茸, 絞肉S-炒	白菜炒豆包 大白菜Q, 豆包-炒	有機蔬菜 大滷湯 筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q		5.3	2.5	2.4	2.6	736
6/9 星期一	麥片飯 白米, 麥片	醬爆豬肉雙片 肉片S, 素雞-炒	玉米彩蔬 毛豆仁T, 玉米粒Q-炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	履歷蔬菜 冬瓜雞肉湯 冬瓜Q, 雞丁S		5.5	2.5	2.2	2.5	740
6/10 星期二	海苔風味飯 白米, 海苔飯	卡啦雞排 卡啦雞排S-炸	海味蒸蛋 雞蛋Q, 海帶芽-蒸	蒜香蒲瓜 蒲瓜Q, 肉片S-炒	有機蔬菜 銀耳綠豆湯 白木耳, 綠豆		5.4	2.5	2.2	2.5	733
6/11 星期三	雞絲拌飯 白米, 雞肉絲S, 高麗菜Q	香烤豬排 肉排S, 白芝麻-烤	翠炒豆干 小黃瓜Q, 豆干片-炒	香菇白菜 香菇Q, 大白菜Q-炒	季節蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜Q, 肉片S	豆奶	5.4	2.5	2.2	2.6	738
6/12 星期四	白米飯 白米	紅燒魚 魚丁Q, 油豆腐-煮	金茸芽菜 金針菇Q, 豆芽菜Q-炒	關東煮 白蘿蔔Q, 米血糕S-煮	有機蔬菜 佛手雞湯 佛手瓜Q, 雞丁S		5.3	2.4	2.4	2.5	724
6/13 星期五	紫米飯 白米, 紫米	義式焗烤雞 雞丁S, 南瓜Q, 起司-烤	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	蒜香海帶絲 海帶絲, 芹菜Q-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐		5.4	2.4	2.3	2.4	724
6/16 星期一	白米飯 白米	蜜干燒豬 肉丁S, 黑豆干-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋Q, 絞肉S-蒸	蝦香佛手瓜 佛手瓜Q, 蝦米-炒	履歷蔬菜 白菜雞肉湯 大白菜Q, 雞丁S		5.4	2.3	2.3	2.5	721
6/17 星期二	小米飯 白米, 糯小米	酥炸魚排 魚排Q-炸	鐵板油豆腐 白芝麻, 油豆腐-煮	醋溜薯絲 豆薯Q, 鴻喜菇Q-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q		5.3	2.3	2.4	2.5	716
6/18 星期三	招牌炒麵 油麵, 豆芽菜Q, 肉絲S	香滷雞腿排 雞腿排S-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	絲瓜麵腸 絲瓜Q, 麵腸-炒	季節蔬菜 蔬菜肉片湯 香菇Q, 高麗菜Q, 肉片S		5.5	2.4	2.2	2.4	728
6/19 星期四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	糖醋燒雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	腐皮白菜 大白菜Q, 豆皮-炒	扁蒲肉絲 扁蒲Q, 肉絲-炒	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜Q, 龍骨丁S		5.4	2.3	2.2	2.6	723
6/20 蔬食	糙米飯 白米, 糙米	彩椒豆腸 彩椒Q, 豆腸, 肉片S-炒	鮮菇竹筍 竹筍Q, 香菇Q, 絞肉S-炒	沙茶海根燒 海帶根, 甜不辣S-煮	有機蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海帶芽		5.3	2.5	2.3	2.6	733
6/23 星期一	麥片飯 白米, 麥片	吮指雞翅 三節翅S-烤	肉醬燉豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	紅絲青花 青花菜Q, 紅蘿蔔T-炒	履歷蔬菜 絲瓜肉絲湯 絲瓜Q, 肉絲S		5.4	2.4	2.2	2.4	721
6/24 星期二	白米飯 白米	砂鍋煮魚 魚丁Q, 大白菜Q-煮	乾煸四季豆 四季豆Q, 香菇Q-炒	香酥雞塊 雞塊S*2-炸	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q		5.3	2.3	2.3	2.5	714
6/25 星期三	玉米肉絲炒飯 白米, 肉絲S, 玉米粒Q	醬汁豬排 肉排S-煮	堅果拌干絲 堅果, 干絲, 芹菜Q-炒	蘿蔔杏鮑菇 白蘿蔔Q, 杏鮑菇Q-煮	季節蔬菜 番茄羅宋湯 番茄Q, 大白菜Q, 肉片S, 芹菜Q		5.3	2.6	2.4	2.6	743
6/26 星期四	紫米飯 白米, 紫米	咖哩雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	香菇高麗菜 高麗菜Q, 香菇Q-炒	麻香寬粉 寬粉, 絞肉S, 洋葱Q-炒	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆, 牛奶		5.3	2.3	2.4	2.6	721
6/27 星期五	藜麥飯 白米, 藜麥	客家燒肉 肉丁S, 筍干-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q-炒	花生小黃瓜 水煮花生, 小黃瓜Q, 豆干丁-炒	有機蔬菜 冬瓜皮絲湯 冬瓜Q, 皮絲		5.4	2.3	2.2	2.5	718
6/30 星期一	糙米飯 白米, 糙米	懷舊豬排 肉排S-炸	青花豆皮 青花菜Q, 豆皮-炒	筍燒福州丸 竹筍Q, 福州丸S-煮	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋		5.4	2.4	2.2	2.5	726

◎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