



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
2	四	慶端午肉粽	紅燒燉肉 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q-燉	什蔬髮菜羹 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q髮菜-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.4	2	2.7		744
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;">端午節快樂!</div>  </div>													
6	一	糙米飯	沙茶蔥香豬 肉片S洋蔥Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	黃金什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮	產銷履歷	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.7	2.5	2	2.5		749
7	二	台式炒飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	甘甜高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	5.5	2.5	2	2.6	1	800
9	四	香Q白飯	三杯塔香雞 雞丁S米血S-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆Q-炒	韭菜豆芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S	5.6	2.4	2.2	2.6		744
10	五	燕麥飯	咋滋魚排 魚排Q-炸	筍香肉燥 筍T絞肉S-滷	紅炒扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2.2	2.8		761
13	一	香Q白飯	泡菜豬肉煲 肉片S高麗菜Q金針菇Q-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	蒜泥老皮豆腐 油豆腐-燒	產銷履歷	蕪菁雞湯 結頭菜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.5		735
14	二	胚芽米飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	蕃茄炊蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	酥炸雙拼 貢丸S蝦捲S-炸	有機蔬菜	沙茶時蔬湯 金針菇Q高麗菜Q肉絲S豆皮	5.6	2.5	2	2.7		751
16	四	海苔肉鬆飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	芙蓉絲瓜 絲瓜Q寬冬粉雞蛋Q-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-燒	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.7	2.5	2.2	2.5		754
17	五	蔬食日 什穀米飯	沙茶五香豆干 五香豆干X2-燒	玉米腰果 玉米粒S雞絞肉S毛豆Q紅蘿蔔Q腰果-煮	砂鍋大白菜 大白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	有機蔬菜	時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁Q	5.6	2.5	2	2.5		742
20	一	燕麥飯	普羅旺斯煮魚 魚丁Q南瓜Q-煮	椒鹽花枝丸X2 花枝丸S-炸	雙滷豆干 麵輪豆干紅蘿蔔-滷	產銷履歷	蘿蔔肉片湯 蘿蔔Q肉片S	5.7	2.5	2	2.7		758
21	二	茄汁螺旋麵	橙香里肌 豬排S-燒	脆炒時蔬 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	家常油腐 三角油腐紅蘿蔔Q-燒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜Q Q圓	5.5	2.5	2.2	2.5		740
23	四	糙米飯	黑胡椒豚肉柳 豬柳S洋蔥Q-煮	菇炒敏豆 敏豆履歷鮮菇Q-炒	紅絲歐姆蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	鮮筍雞丁湯 竹筍Q雞丁Q	5.6	2.5	2	2.6		747
24	五	香Q白飯	迷迭香棒腿 雞腿S-滷	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆Q絞肉S-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆皮紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	法式濃湯 玉米粒S洋蔥Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.5		749
27	一	千島香鬆飯	味噌薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	甜醬蘿蔔煮 蘿蔔Q油豆腐-煮	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.8	2.4	2.2	2.7		763
28	二	香Q白飯	椰香咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	夜市滷味 蘭花干素雞-滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.5	2.2	2.5		754
30	四	什穀米飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q-燉	珍珠炒蛋 玉米粒S毛豆Q雞蛋S紅蘿蔔Q-炒	時瓜鮮燴 大黃瓜Q肉羹S木耳Q-炒	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.6	2.5	2	2.6		747

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，6/7(二)回饋水果。

營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：6/23(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣