

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
6/1	四	燕麥飯 蔬食日	南瓜豆腐煲 燒:南瓜Q.豆腐	日式蒸蛋 蒸:蛋Q.柴魚片.青蔥	芝麻季豆 炒:敏豆T.芝麻	有機蔬菜 紫菜.蛋Q.金針菇Q		5	2	2	2	71
6/2	五	白米飯	鹹酥雞丁 炸:雞丁S.胡椒粉	脆炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	蛋花福州丸 滷:蛋Q.福州丸S.芹菜Q	有機蔬菜 竹筍.肉片S		5	2	2	2	71
6/5	一	黃金小米飯	泰式打拋肉片 燒:番茄Q.洋蔥Q.肉片S	炸醬乾丁肉燥 煮:豆干.絞肉S.毛豆T.紅蘿蔔Q	彩椒花椰菜 炒:彩椒Q.花椰菜S	履歷蔬菜 豆薯Q.雞肉S		5	2	2	2	71
6/6	二	白米飯	香烤翅小腿X2 烤:翅小腿S	白玉肉羹 煮:紅.白蘿蔔Q.絞肉S	醋溜海帶絲 炒:海帶絲.彩椒Q.豆干絲	有機蔬菜 味噌.豆腐.柴魚片		5	2	2	2	69
6/7	三	白米飯	蒲燒鯛魚排 蒸:蒲燒鯛魚Q.高麗菜Q	咖哩肉末 煮:洋芋Q.紅蘿蔔Q.絞肉S.毛豆T	韭香芽菜 炒:芽菜Q.韭菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 黑糖.山粉圓		5	2	2	2	71
6/8	四	白米飯	杏菇三杯雞 燒:雞肉S.杏鮑菇Q.九層塔	蒜香高麗 炒:高麗Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	梅干肉醬 滷:梅干菜.絞肉S	有機蔬菜 酸菜.肉片S		5	2	2	2	70
6/9	五	小薏仁飯	家鄉滷肉 滷:筍干.豬肉S.豬腳S	洋芋彩丁 煮:絞肉S.洋芋Q.三色豆S	油香嫩豆腐 煮:香菜.蒜泥.辣椒.豆腐	有機蔬菜 紅麵線.筍.紅蘿蔔Q.木耳Q.肉絲S		5	2	2	2	69
6/12	一	洋菇肉醬麵	茄汁雞米花 燒:雞丁S.洋蔥Q.番茄Q.白芝麻	豆沙包 蒸:豆沙包S	白菜滷 炒:大白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.豆腐	履歷蔬菜 海帶.肉絲S		5	2	2	2	70
6/13	二	蕎麥飯	蒙古烤肉片 炒:豆芽菜Q.蔥.蒜.洋蔥Q.豬肉S	清炒大瓜 炒:大瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	什錦粉絲 炒:高麗Q.絞肉S.冬粉.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 南瓜Q.玉米S.洋芋Q		5	2	2	2	70
6/14	三	白米飯	粉嫩雞排 滷:雞排S	烤肉醬燒天婦羅 燒:天婦羅Q.白芝麻	關東煮 煮:紅.白蘿蔔Q.玉米S.油豆腐	季節蔬菜 綠豆.小薏仁		5	2	2	2	70
6/15	四	地瓜飯	酥炸魚塊*3 炸:虱目魚Q	絲瓜金菇滑蛋 炒:絲瓜Q.金針菇Q.蛋Q.紅蘿蔔Q	蜜汁豆干 燒:豆干.芝麻	有機蔬菜 白蘿蔔Q.排骨T.S.當歸		5	2	2	2	71
6/16	五	白米飯	糖醋排骨丁 燉:番茄Q.洋蔥Q.排骨S.豬肉S	豆薯燴雞蓉 燴:玉米S.豆薯Q.雞絞肉T	熱炒海根 炒:海帶.金針菇Q.薑絲	有機蔬菜 金針菇Q.蛋Q.番茄Q.豆腐		5	2	2	2	71
6/17	六	芝麻飯	咖哩雞丁 煮:雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T	脆筍香菇 煮:筍片.香菇Q.紅蘿蔔Q	小瓜炒肉片 炒:小瓜Q.肉片S	有機蔬菜 味噌.海帶芽		5	2	2	2	70
6/19	一	白米飯	醬燒魚丁 煮:洋蔥Q.洋芋Q.魚丁S.紅蘿蔔Q	百頁炒肉片 炒:百頁豆腐.肉片S.西芹Q	佛手瓜炒鴻喜菇 炒:佛手瓜Q.鴻喜菇Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 筍.蛋Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.豆腐		5	2	2	2	71
6/20	二	紅藜麥飯	巴比Q燒肉片 燉:豬肉S.洋蔥Q.白芝麻	麥克雞塊*2 炸:雞塊S	滷味燙 煮:豆皮.茼蒿.高麗Q.海帶	有機蔬菜 冬瓜Q.枸杞.小薏仁.肉片S	豆奶	5	2	2	2	70
6/21	三	什錦炒麵	香滷雞翅 滷:雞翅S	五味蘿蔔糕 煮:香菜.蒜泥.辣椒.蘿蔔糕	脆炒敏豆 炒:敏豆T.紅蘿蔔Q.美白菇Q	季節蔬菜 紅豆.紫米		5	2	2	2	70
~ 端午連假 ~												
6/26	一	白米飯	紅燒燉肉 燉:紅.白蘿蔔Q.豬肉S.豬腳S	玉米高麗花椰 炒:玉米S.高麗Q.花椰菜S	海結燒油豆腐 燒:海結.油豆腐	履歷蔬菜 紅.白蘿蔔Q.豬肉S		5	2	2	2	69
6/27	二	麥片飯	馬鈴薯燉雞 煮:雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q	香菇肉末筍丁 煮:香菇Q.豬肉S.筍丁	蒜香大白菜 炒:大白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 番茄Q.豆腐		5	2	2	2	70
6/28	三	白米飯	黑胡椒鮮嫩肉排 滷:豬排S.三色豆S	翡翠蝦捲 煮:蝦捲S.蛋Q.三色豆S	蒲瓜鮮菇 炒:蒲瓜Q.香菇Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 地瓜Q.芋圓		5	2	2	2	70
6/29	四	白米飯	香酥魚排 炸:虱目魚S	冬瓜燒肉 燒:冬瓜Q.絞肉S	洋蔥紅絲蛋 炒:洋蔥Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜 芹菜Q.紅蘿蔔Q.冬粉.肉絲S		5	2	2	2	71
6/30	五	紫米飯	彩椒照燒雞丁 燒:洋蔥Q.彩椒Q.雞肉S	干片炒肉絲 炒:豆干.肉絲S	針菇絲瓜 炒:絲瓜Q.金針菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 金針菇Q.高麗菜Q.紅蘿蔔Q.肉絲S		5	2	2	2	71

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: 沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 6/20(二)供應豆奶

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。