

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	肉類
6 / 1	四	燕麥飯	南瓜豆腐煲 燒:南瓜Q.豆腐	醬燒茄子 燒:茄子Q	豆豉糯米椒 炒:豆豉.豆干.糯米椒Q	番茄白花菜 炒:番茄Q.白花菜S	芝麻季豆 炒:敏豆T.芝麻	有機蔬菜 紫菜.金針菇Q.薑絲		5	2	2	7
6 / 2	五	白米飯	毛豆烤麩 燒:毛豆T.烤麩	脆炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	薑絲龍鬚菜 炒:龍鬚菜Q	海帶干絲 炒:海帶.豆干	大根燒 燒:白蘿蔔Q	有機蔬菜 竹筍.香菇Q		5	2	2	7
6 / 5	一	黃金小米飯	炸醬花生干丁 煮:豆干.花生	彩椒花椰 炒:彩椒Q.花椰菜S	大瓜封 蒸:大瓜Q.豆腐.三色豆S	海帶切片 滷:海帶	黑胡椒洋芋 炒:洋芋Q.紅蘿蔔Q.黑胡椒	履歷蔬菜 豆薯Q.秀珍菇Q.紅蘿蔔Q		5	2	2	7
6 / 6	二	白米飯	醬燒豆包 燒:豆包.芝麻	白玉素羹 煮:紅.白蘿蔔Q.豆皮.毛豆T	樹子苦瓜 燒:樹子.苦瓜Q	清炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	醋溜海帶絲 炒:海帶絲.彩椒Q.豆干	有機蔬菜 味噌.豆腐		5	2	2	6
6 / 7	三	白米飯	海苔素排 炸:海苔素排	咖哩洋芋 煮:洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T	打拋豆干 燒:豆干.番茄Q.九層塔	泰式花椰菜 炒:花椰菜S.彩椒Q.酸辣醬	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q.芝麻	季節蔬菜 黑糖.山粉圓		5	2	2	7
6 / 8	四	白米飯	茄汁豆腸 滷:豆腸	脆炒高麗 炒:高麗Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	杏菇三杯素雞 燒:素雞丁.杏鮑菇Q.九層塔	薑絲海茸 炒:海茸	枸杞南瓜 蒸:南瓜Q.枸杞	有機蔬菜 酸菜.美白菇Q.鴻喜菇Q		5	2	2	7
6 / 9	五	小薏仁飯	油香嫩豆腐 煮:香菜.豆腐	金針炒木耳絲 炒:乾金針.木耳Q	梅干筍乾 燒:梅干菜.筍乾	醃豆鮮菇 炒:醃豆Q.金針菇Q	沙茶紫米糕 炒:紫米糕.芹菜Q	有機蔬菜 紅麵線.筍.紅蘿蔔Q.木耳Q		5	2	2	6
6 / 12	一	洋菇炒麵	紅燒板豆腐 煮:豆腐.香菇Q	香菇麵筋 燒:香菇Q.麵筋	白菜滷 炒:大白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	蜜汁雙丁 燒:地瓜Q.芋頭Q	辣炒豆薯 炒:豆薯Q.毛豆T	履歷蔬菜 海帶.薑絲.金針菇Q		5	2	2	7
6 / 13	二	蕎麥飯	豆皮蔬菜捲 蒸:蔬菜捲	清炒大瓜 炒:大瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	什錦粉絲 炒:高麗Q.冬粉.紅蘿蔔Q	塔香茄子 燒:茄子Q.九層塔	枸杞雪裡 炒:枸杞.雪裡紅	有機蔬菜 南瓜Q.玉米S.洋芋Q		5	2	2	7
6 / 14	三	白米飯	番茄燒豆腐 燒:番茄Q.豆腐	花椰菜彩菇 烤:花椰菜S.甜椒Q.香菇Q	豆沙包 蒸:豆沙包S	秋葵玉筍 炒:秋葵Q.玉米筍Q	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	季節蔬菜 綠豆.小薏仁		5	2	2	7
6 / 15	四	地瓜飯	蜜汁豆干 燒:豆干.芝麻	絲瓜白麵線 炒:絲瓜Q.金針菇Q.麵線.紅蘿蔔Q	南瓜蔬菜丸 炸:南瓜Q.紅蘿蔔Q.芹菜Q	脆炒木耳 炒:木耳Q.薑絲.枸杞	熱炒桂竹 炒:桂竹筍	有機蔬菜 白蘿蔔Q.當歸.杏鮑菇Q		5	2	2	7
6 / 16	五	白米飯	地瓜燒麵腸 燒:地瓜Q.麵腸	豆薯木耳 煸:玉米S.豆薯Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	熱炒海根 炒:海帶.金針菇Q.薑絲	梅干苦瓜 燒:梅干菜.苦瓜Q	豆豉干丁 炒:豆豉.豆干	有機蔬菜 金針菇Q.番茄Q.豆腐		5	2	2	7
6 / 17	六	芝麻飯	糖醋花干 燒:蘭花干	脆筍香菇 煮:筍片.香菇Q.紅蘿蔔Q	咖哩洋芋 煮:洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T	小瓜炒茼蒿 炒:小瓜Q.茼蒿	黃芽鴻喜 炒:黃豆芽Q.鴻喜菇Q	有機蔬菜 冬瓜Q.枸杞.小薏仁		5	2	2	7
6 / 19	一	白米飯	麻油腰花 煮:素腰花.枸杞	百頁炒西芹 炒:百頁豆腐.西芹Q	紅棗銀耳 煮:紅棗.白木耳	佛手瓜炒菇 炒:佛手瓜Q.秀珍菇Q.紅蘿蔔Q	辣炒脆脯 炒:菜脯	履歷蔬菜 筍.木耳Q.紅蘿蔔Q.豆腐		5	2	2	7
6 / 20	二	紅藜麥飯	當歸素肚 煮:當歸.素肚	蔬菜天婦羅 炸:香菇Q.杏鮑菇Q.素天婦羅	梅干苦瓜 燒:梅干菜.苦瓜Q	關東煮 煮:豆皮.紅.白蘿蔔Q.玉米Q	雙色淮山 煮:白.紫山藥Q	有機蔬菜 味噌.海帶芽	豆奶	5	2	2	7
6 / 21	三	什錦炒麵	醬燒板豆腐 煮:豆腐.毛豆T	五味蘿蔔糕 煮:香菜.辣椒.蘿蔔糕	蔬菜餅 炸:高麗菜Q.香菇Q.南瓜Q	脆炒敏豆 炒:敏豆T.紅蘿蔔Q.美白菇Q	客家箭筍 炒:箭筍	季節蔬菜 紅豆T.紫米		5	2	2	7
~ 端午連假 ~													
6 / 26	一	白米飯	海結燒油豆腐 燒:海結.油豆腐	玉米高麗花椰 炒:玉米S.高麗Q.花椰菜S	紅燒麵輪 滷:麵輪.花生	脆炒龍鬚菜 炒:龍鬚菜Q	蜜燒南瓜 燒:南瓜Q	履歷蔬菜 紅.白蘿蔔Q.素丸子		5	2	2	6
6 / 27	二	麥片飯	滷板豆腐 滷:豆腐	香菇筍丁 煮:香菇Q.筍丁	白醬馬鈴薯 煮:洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T	香菇白菜 炒:大白菜Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q	有機蔬菜 番茄Q.豆腐		5	2	2	7
6 / 28	三	白米飯	三杯烤麩 燒:九層塔.烤麩	芝麻牛蒡絲 炒:牛蒡Q.芝麻	蒲瓜鮮菇 炒:蒲瓜Q.香菇Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	雪裡干丁 炒:豆干.雪裡紅	玉米餅 炸:玉米餅S	季節蔬菜 地瓜Q.芋圓		5	2	2	7
6 / 29	四	白米飯	栗子蘭花干 燒:栗子.蘭花干	冬瓜枸杞 燒:冬瓜Q.枸杞	紅絲滑豆皮 炒:紅蘿蔔Q.生豆包絲	客家醬燒紫茄 燒:茄子Q.客家醬	醬燒秋葵 燒:秋葵Q	有機蔬菜 芹菜Q.紅蘿蔔Q.冬粉		5	2	2	7
6 / 30	五	紫米飯	滷味素雞 滷:素雞.香菜	彩椒干片 炒:豆干.彩椒Q	針菇絲瓜 炒:絲瓜Q.金針菇Q.紅蘿蔔Q	蒸苦瓜 蒸:苦瓜Q	毛豆玉米 炒:毛豆T.玉米S	有機蔬菜 金針菇Q.高麗菜Q.紅蘿蔔Q		5	2	2	7

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：沈凱瑋、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。