

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 全蛋 | 豆魚類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量 |
|-----|----|------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|------|------------------------------|----|-----|-----|-----|----|
| 6/3 | 一 | 白米飯 | 黑胡椒豬柳 炒:豬柳S,洋蔥Q,彩椒Q | 珍珠炒絞肉 炒:玉米粒S,洋芋Q,豬絞肉S,毛豆S | 清炒脆筍 炒:脆筍片,木耳Q,紅蘿蔔Q | 履歷蔬菜 | 枸杞燉湯 冬瓜Q,豬肉片S,枸杞 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/4 | 二 | 大薏仁飯 | 塔香鹹酥魚丁 炸:水鯊魚丁Q,九層塔 | 香蔥蒸蛋 炒:蛋Q,青蔥,紅蘿蔔Q | 香菇高麗 炒:香菇Q,高麗菜Q,木耳Q | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 玉米粒S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,洋芋Q | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/5 | 三 | 白米飯 | 糖醋肉丁 燒:肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,芝麻 | 香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q,香菇Q,茼蒿 | 昆布大根煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結 | 季節蔬菜 | 綠豆沙西米露 綠豆仁,西谷米,奶粉 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/6 | 四 | 奶醬洋菇麵(蔬食日) | 香菇燒油腐 燒:油豆腐,香菇Q | 豆沙包 蒸:豆沙包 | 彩燴時蔬 炒:敏豆T,彩椒Q | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/7 | 五 | 黑芝麻飯 | 南乳燒雞 煮:雞丁S,馬鈴薯Q | 肉末水晶煲 燒:冬粉,豬絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q | 蒜香花椰 炒:花椰菜S,木耳Q | 有機蔬菜 | 酸菜脆筍肉湯 酸菜,脆筍,豬肉片S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |

6/10端午節放假一天

| | | | | | | | | | | | | |
|------|---|-------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|------|-------------------------|----|---|---|---|---|
| 6/11 | 二 | 玉米飯 | 香酥魚排 炸:虱目魚排Q | 番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q,洋蔥Q | 蜜汁天婦羅 燒:甜不辣Q,西芹Q | 有機蔬菜 | 地瓜芋圓湯 地瓜T,芋圓 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/12 | 三 | 白米飯 | 粉嫩湯翅 滷:雞翅S | 福州丸X1 煮:福州丸S,西芹Q | 白菜滷 燒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮 | 履歷蔬菜 | 海帶肉絲湯 海帶,肉絲S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/13 | 四 | 五穀飯 | 筍香滷肉 滷:豬肉丁S,筍干 | 玉米雞茸 炒:玉米S,洋蔥Q,雞茸T,蔥 | 奶香芽菜 炒:綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q | 有機蔬菜 | 和風雞湯 豆薯Q,雞丁S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/14 | 五 | 肉絲炒飯 | 三杯雞 炒:雞丁S,九層塔,薑,蒜 | 小瓜甜椒肉片 炒:甜椒Q,豬肉片S,小黃瓜Q,青蔥 | 杏菇燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q | 有機蔬菜 | 金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,豬肉絲S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/17 | 一 | 紅藜飯 | 烤肉醬炒肉片 炒:豬肉片S,洋蔥Q,彩椒Q | 百頁燒酸菜 滷:百頁豆腐,酸菜 | 佛手瓜炒茼蒿 炒:佛手瓜Q,茼蒿,木耳Q,肉絲S | 履歷蔬菜 | 番茄蛋花湯 高麗菜Q,番茄Q,蛋Q,青蔥 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/18 | 二 | 台式炒麵 | 客家醬魚丁 煮:旗魚丁Q,白菜Q,紅蘿蔔Q | 地瓜條 炸:地瓜條Q | 金菇絲瓜滑蛋 煮:金針菇Q,絲瓜Q,蛋Q | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/19 | 三 | 白米飯 | 炸雞腿 炸:雞腿S | 清炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q | 柴魚關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S | 季節蔬菜 | 紅豆紫米露 紅豆T,紫米 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/20 | 四 | 燕麥飯 | 蒜蓉醬燒雞 燒:雞肉S,蒜泥,彩椒Q | 白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆仁S,絞肉S | 鮮菇青花菜 炒:鴻喜菇Q,青花菜S,蒜 | 有機蔬菜 | 鮮筍肉絲湯 綠竹筍,肉絲S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/21 | 五 | 白米飯 | 蜜燒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S,大黃瓜Q,小黃瓜Q | 彩椒雞柳 炒:彩椒Q,雞柳T,豆薯Q | 鮮筍三絲 炒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q | 有機蔬菜 | 小魚豆腐湯 豆腐,小魚干,(味噌) | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/24 | 一 | 白米飯 | 元氣花雕雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗 | 芝麻蜜黑干 燒:黑豆干,白芝麻 | 寧波年糕煮 煮:白菜Q,木耳Q,年糕片,紅蘿蔔Q | 履歷蔬菜 | 金菇蛋花湯 蛋Q,薑,金針菇Q | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/25 | 二 | 麥片飯 | 金瓜燉肉 煮:豬肉丁S,南瓜Q,洋蔥Q | 高麗鮮菇 炒:高麗菜Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q | 麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥 | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄Q,香菇Q,西芹Q | 豆奶 | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 6/26 | 三 | 白米飯 | 糖醋里肌 燒:豬排S | 五味醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,五味醬 | 韭香銀芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q | 季節蔬菜 | 豆薯排骨湯 豆薯Q,紅蘿蔔Q,排骨S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/27 | 四 | 香蔥蛋炒飯 | 蘑菇彩椒魚丁 燒:彩椒Q,鱈魚丁Q,香菇Q | 香蔥肉末冬瓜 燒:蔥,冬瓜Q,豬絞肉S | 鮮菇敏豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q | 有機蔬菜 | 黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓,小薏仁 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 6/28 | 五 | 紫米飯 | 夜市鹹酥雞丁 炸:雞丁S,九層塔 | 五味醬素雞 滷:素雞片,酸菜,香菜 | 肉末涼薯 炒:豆薯Q,豬絞肉S,毛豆T | 有機蔬菜 | 胡瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。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

☆ 回饋豆奶:6/25(二)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱

◎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。