

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆	魚	油	糖	
6/2	一	黑芝麻飯	BBQ炒肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,椒Q	家鄉油豆腐 燒:絞肉S,油豆腐	蝦鮮玉瓜煮 煮:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蝦米	履歷蔬菜 筍Q,雞丁S		5	2	2	2	7	
6/3	二	香蔥蛋炒飯	塔香蒜子雞 炒:雞丁S,杏鮑菇Q,九層塔	甘梅薯條 炸:地瓜條Q	薑燒冬瓜 燒:冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		5	2	2	2	7	
6/4	三	麥片飯	鐵路豬排 燒:豬排S	黑輪佃煮 煮:白蘿蔔Q,海帶,黑輪Q,柴魚	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 榨菜,金針菇Q,肉絲S		5	2	2	2	7	
6/5	四	地瓜飯 (蔬食日)	咖哩豆腐 煮:豆腐,洋芋Q,紅蘿蔔Q	海帶滷蛋 滷:但Q,海帶	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜 豆薯Q,香菇Q		5	2	2	2	7	
6/6	五	白飯	香酥魚排 炸:虱目魚排Q	鮮筍肉絲 炒:筍Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	蒜香花椰 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆		5	2	2	2	7	
6/9	一	奶油義大利麵	卡啦脆雞 炸:雞排S	客家小炒 炒:豆干片,芹Q,肉絲S	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 冬瓜糖,燕麥		5	2	2	2	7	
6/9	一	<b>畢業生專區</b> 奶油義大利麵+茄汁蛋炒飯+卡啦脆雞+履歷蔬菜+啾啾冬瓜茶							5	2	2	2	7
6/10	二	白飯	砂鍋魚丁 燒:魚丁Q,白菜Q,菇Q	蔥香紅絲蛋 炒:紅蘿蔔Q,豆腐Q,蛋Q	貢丸滷味 滷:油豆腐,貢丸S,肉片S	有機蔬菜 大黃瓜Q,肉片S		5	2	2	2	7	
6/11	三	燕麥飯	滷雞翅 滷:雞翅S	蘑菇肉醬 炒:絞肉S,菇Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	豆酥長豆 炒:長豆Q,紅蘿蔔Q,豆酥	季節蔬菜 番茄Q,杏鮑菇Q,芹Q,洋蔥Q		5	2	2	2	7	
6/12	四	白飯	馬鈴薯燉肉 煮:肉丁S,馬鈴薯Q,毛豆丁	柴魚關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米Q,紅蘿蔔,海帶,柴魚	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,肉片S,玉米筍Q	有機蔬菜 豆腐味噌		5	2	2	2	7	
6/13	五	胚芽飯	百香果雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,椒Q,百香果醬	瓜仔肉燥 滷:冬瓜Q,碎瓜,絞肉S	木須炒瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q,肉絲S		5	2	2	2	7	
6/16	一	白飯	蒜蓉麻婆魚 燒:旗魚丁Q,豆腐,絞肉S	蜜糖腰果豆干 滷:黑豆干,腰果片	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		5	2	2	2	7	
6/17	二	薏仁飯	彩椒雞柳 炒:雞柳T,彩椒Q	墨西哥肉醬 燒:番茄Q,洋芋Q,絞肉S	奶油白菜 煮:白菜Q,年糕,菇Q	有機蔬菜 洋芋Q,玉米Q,西芹Q,洋蔥Q		5	2	2	2	7	
6/18	三	地瓜飯	黑胡椒肉片 燒:肉片S,洋蔥Q	五味豆腐 燒:油豆腐,絞肉S	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 QQ,山粉圓,百香果醬		5	2	2	2	7	
6/19	四	肉絲炒飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	玉米田園蛋 炒:玉米Q,小黃瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	鮮菇敏豆 炒:敏豆Q,菇Q	有機蔬菜 海帶,肉絲S		5	2	2	2	7	
6/20	五	白飯	招牌三杯雞 炒:雞丁S,豆干,九層塔	咖哩粉絲煲 燒:冬粉,絞肉S,芹Q,洋蔥Q	清炒大黃瓜 炒:大黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q,魚丸S,菇Q,肉片S		5	2	2	2	7	
6/23	一	紅藜飯	紅燒滷豬腳 滷:肉丁S,豬腳T,S,筍干	香油白干絲 炒:白干絲,榨菜,紅蘿蔔Q,木耳Q	西芹黑輪 炒:西芹Q,黑輪Q	履歷蔬菜 佛手瓜Q,肉絲S		5	2	2	2	7	
6/24	二	白飯	蒜香白醬魚 燒:鯊魚丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	赤肉小瓜 炒:小黃瓜Q,菇Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜 海帶芽,豆腐	豆奶	5	2	2	2	7	
6/25	三	糙米飯	秘醬豬排 燒:豬排S	福州丸子燒 燒:福州丸S,豆干,絞肉S	蒜香時蔬 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		5	2	2	2	7	
6/26	四	日式炒麵	滷雞腿排 滷:雞排S	玉米可樂餅 炸:玉米餅S x1	開陽扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜 紅豆芋圓湯		5	2	2	2	7	
6/27	五	燕麥飯	糖醋咕咾肉 炸:燒肉丁S,洋蔥Q	冬瓜土豆麵筋 煮:冬瓜Q,小泡油,水煮花生	小魚豆干 炒:豆干,小魚干,豆豉	有機蔬菜 白菜Q,金針菇Q,肉片S		5	2	2	2	7	
6/30	一	白飯	蔥燒雞丁 燒:雞丁S,地瓜丁	咖哩豆腐 煮:豆腐,絞肉S,毛豆丁	蛋酥高麗菜 炸:炒高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蛋Q	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,貢丸S,芹Q		5	2	2	2	7	

\* 暑假愉快 \*

★食材一律使用國產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

◎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。

☆ 回饋豆奶:6/24(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

建德