

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	附餐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6/1	一	紅藜飯	紅燒雞翅 燒:雞翅S	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S,青蔥	蒜香黃瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S		5	2	2	2	7	3	0			
6/2	二	白飯	咖哩豬 煮:肉丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜蓉冬粉 炒:冬粉,絞肉S,高麗菜Q	古早味白菜 燒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,菇	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚		5	2	2	2	7	2				
6/3	三	茄汁肉醬麵	義式香草雞丁 燒:雞丁T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	炸雞塊x2 炸:雞塊S	奶油花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜丁		5	2	2	2	7	2	6	5		
6/4	四	小米飯	QQ滷蛋 滷:蛋Q	白醬洋芋 煮:杏鮑菇Q,玉米Q,馬鈴薯Q	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,木耳Q,肉片S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 脆筍肉片湯 筍,肉片S,菇		5	2	2	2	7	2				
6/5	五	白飯	芝麻蜜汁豬 燒:肉片S,洋蔥Q,芝麻	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q	柴魚蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q,海帶絲,小貢丸Q,柴魚	有機蔬菜 大瓜雞湯 大瓜Q,雞丁T		5	2	2	2	7	2				
6/8	一	白飯	蔥燒翅腿X2 燒:翅腿S,青蔥	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 蒜味赤肉羹 白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		5	2	2	2	7	2				
6/9	二	玉米肉末炒飯	義式燒肉 煮:肉丁S,番茄Q,洋芋Q,洋蔥Q	芝麻燒黑輪 燒:黑輪Q,洋蔥Q,芝麻	雞柳敏豆 炒:敏豆Q,雞柳T,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 日式味噌湯 海帶芽,味噌		5	2	2	2	7	2				
6/10	三	糙米飯	烤雞腿 烤:雞腿S	紅燒豆腐 燒:油豆腐,菇,絞肉S	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	季節蔬菜 紅豆湯 紅豆丁		5	2	2	2	7	2	9	4		
6/11	四	玉米飯	三杯魚丁 炒:魚丁Q,小油丁,九層塔	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q,碎脯,紅蘿蔔Q	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,菇,絞肉S	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		5	2	2	2	7	3				
6/12	五	白飯	宮保雞丁 炒:雞丁T,洋蔥Q,小瓜Q	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	蒜炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q,木耳Q,芹Q,肉絲S	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q		5	2	2	2	7	2	8			
6/15	一	紅藜飯	客家滷豬腳 滷:肉丁S,豬腳S,筍干	豆干海帶結 滷:豆干,海帶結,紅蘿蔔Q	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,黑輪Q,油豆腐,味噌	履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,枸杞		5	2	2	2	7	2	7	6		
6/16	二	白飯	砂鍋豆腐魚 煮:魚丁Q,凍豆腐,高麗菜Q,木耳Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	總匯絲瓜 炒:絲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q,蛋Q,奶粉		5	2	2	2	7	2	5	5		
6/17	三	肉絲炒麵	脆皮雞排 炸:雞腿排S	紅醬肉丸x1 燒:獅子頭S,馬鈴薯Q	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜 仙草地瓜圓 仙草汁,花豆,地瓜圓		5	2	2	2	7	2	6	5		
6/18	四	白飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,彩椒Q	肉末寬粉 炒:寬冬粉,絞肉S,菇,高麗菜Q,青蔥	清炒大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		5	2	2	2	7	2	7	4		
6/19	五	6/19端午節放假一天															
6/22	一	白飯	香料咖哩雞 煮:雞丁T,地瓜T,紅蘿蔔Q	醬炒豆干豬 炒:豆干片,洋蔥Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q,豆皮	履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		5	2	2	2	7	2				
6/23	二	台式炒麵	洋蔥豬柳 炒:豬柳S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	黃金薯塊x4 炸:地瓜Q	炒甜不辣 炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,甜不辣Q,韭菜Q	有機蔬菜 蒜味三絲湯 金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S	豆奶	5	2	2	2	7	3				
6/24	三	紫米飯	紅燒雞腿 燒:雞腿S	芝麻季豆 炒:敏豆Q,肉絲S,芝麻	什錦芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,芹Q,海帶芽	季節蔬菜 綠豆粉圓 綠豆,粉圓		5	2	2	2	7	2	8	7		
6/25	四	麥片飯	義式燒魚 煮:魚丁Q,馬鈴薯Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	胡椒蘑菇雞 煮:杏鮑菇Q,雞肉T,玉米Q	雙色花椰 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 鮮菇筍片湯 筍,肉片S,菇		5	2	2	2	7	2	6	9		
6/26	五	白飯	蘿蔔紅燒肉 滷:肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	赤肉佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q,薑		5	2	2	2	7	2				
6/29	一	小米飯	塔香雞丁 炒:雞丁S,杏鮑菇Q,九層塔	肉燥豆腐 燒:豆腐,絞肉S,青蔥	菇菇脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	履歷蔬菜 日式豆腐湯 豆腐,柴魚,菇		5	2	2	2	7	2	6	2		
6/30	二	白飯	五香肉丁 燒:肉丁S,豆薯Q	絲瓜滑蛋 炒:絲瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	芝麻敏豆 煮:敏豆Q,芝麻	有機蔬菜 蒲瓜雞湯 蒲瓜Q,雞丁T		5	2	2	2	7	3				

★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

◎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:6/23(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

建德