



日期	星期	主食	今日主菜			季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	一	胚芽米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	★干片炒肉片 豆干肉片S-炒	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.5	2.5	2	2.5	735
2	二	香Q白飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	翠炒時豆 敏豆腐履歷木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	和風蔬菜湯 蘿蔔Q鮮結Q	5.5	2.6	2	2.7	752
3	三	麥片飯	五香雞腿 雞腿S-滷	鮮炒黃瓜 黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	★洋釀雙併 甜不辣Q年糕-煮	季節青菜	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6	2.5	2	2.5	770
4	四	蔬食日 滷肉飯	★蒜蓉雙味 黑豆干素肚-煮	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-煮	芹香肉絲 肉絲S芹菜Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	枕瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.6	2	2.5	743
5	五	糙米飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★鍋燒什錦 海帶結紅蘿蔔履歷麵輪-煮	★洋芋燴蛋 雞蛋Q馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燴	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針木耳Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.7	758
8	一	燕麥飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q-炒	★鐵板油腐 油腐絞肉S三色豆S-煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	豆薯排骨湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.6	2	2.5	743
9	二	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	地瓜槌+雞柳條 地瓜槌S雞柳條S-炸	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳	5.7	2.5	2	2.7	758
10	三	糙米飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	紅仁時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.6	2	2.5	743
11	四	香Q白飯	金黃燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	關東煮 蘿蔔Q筍筍小卷紅蘿蔔履歷-煮	★蔬炒什錦 小黃瓜Q黑輪Q-炒	有機蔬菜	★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.5	2	2.5	756
12	五	★義大利麵	★酥炸魚排 魚排Q-炸	★豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮炒扁蒲肉絲 扁蒲Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.5	2.6	2	2.8	756
15	一	麥片飯	迷迭香雞腿 雞腿S-煮	★滷香世家 黑豆干素肚酸菜T-滷	黃瓜肉羹 大黃瓜Q肉羹S-煮	產銷履歷	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.5	2.7	2	2.5	750
16	二	海苔飯	★豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q-炒	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針木耳Q肉絲S	5.7	2.6	2	2.5	757
17	三	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	炒敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮結Q	5.5	2.7	2	2.5	750
18	四	胚芽米飯	香酥豬排 豬排S-炸	打拋肉 絞肉S洋蔥Q番茄Q-煮	薑炒藻唇片 藻唇片S紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.5	2	2.8	749
19	五											
22	一	小米飯	黑椒豬排 豬排S-滷	★四寶肉醬 干丁絞肉S毛豆Q紅蘿蔔履歷-煮	蛋酥白菜 白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	刺瓜湯 大黃瓜Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.5	749
23	二	糙米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★番茄炒蛋 雞蛋Q番茄Q豆腐-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.6	2	2.5	757
24	三	麥片飯	蒜香南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q-煮	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	海帶三絲 豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	季節青菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.6	2	2.8	756
25	四	香Q白飯	★醬燒魚丁 魚丁Q馬鈴薯Q-燒	黃金鍋貼 鍋貼S-炸	炒鮮筍 筍Q肉絲S-炒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜履歷Q圓	5.8	2.4	2	2.5	749
26	五	燕麥飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★香香滷蛋 滷蛋Q絞肉S-滷	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q絞肉S-煮	有機蔬菜	白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷木耳Q肉羹S	5.7	2.6	2	2.5	757
29	一	★白醬通心麵	五香雞腿 雞腿S-滷	★沙茶素雞 素雞肉片S-煮	豆仁冬瓜 冬瓜毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	★玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.6	2	2.5	743
30	二	香Q白飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	醬香什錦 蘿蔔Q海帶絲紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	5.5	2.5	2	2.7	744

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均. 林明堤

★本廠一律使用國產豬肉. 雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日: 6/23(二)。

(S): CAS 台灣優良農產品標章 (Q): 溯源農糧產品 (T): 產地-台灣

★過敏源資訊: 本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」, 菜名以★標示含有過敏原, 對其過敏體質者請詳閱菜單。