

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全蛋 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	乳品 (份)
1	一	香鬆飯 白米、香鬆	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥、時蔬/炒	香燒雞排×1 雞排/烤	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色 青菜	米粉湯 米粉、豬肉		6	2.9	2	2.8	0
2	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚×1 鯛魚/烤	親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	家常油腐 油豆腐、時蔬/炒	綠色 青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.6	0
3	三	有機白飯 有機米	梅干燒肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	蜜汁雞丁 雞肉、時蔬/炒	螞蟻上樹 甘藍、冬粉、豬肉/炒	有機 青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	6	2.8	2	2.9	1
4	四	DIY炸醬麵 白油麵	烤雞排×1 雞排/烤	招牌炸醬 絞肉、豆干/滷	海苔花枝丸×2 花枝丸、海苔/滷	有機 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	果汁	6	2.8	2	2.9	1
5	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	脆皮雞翅×1 三節翅/烤	麻婆豆腐 豆腐、蔥、豬肉/燒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6.2	3	2	2.8	0
8	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	麥香雞×1 麥香雞/烤	脆炒大瓜 大黃瓜、豬肉/炒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉		6	2.9	2	2.8	0
9	二	白飯 白米	醬瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燒	無骨排骨酥×3 豬肉/燒	佛跳牆 大白菜、豬肉/炒	綠色 青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.9	2	2.6	0
10	三	有機白飯 有機米	烤雞腿×1 雞腿/烤	肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	有機 青菜	味噌小魚湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬	水果	6	2.8	2	2.9	1
11	四	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	★炸雞排×1 雞排/炸	肉燥滷蛋×1 雞蛋、豬肉/滷	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	有機 青菜	筍片湯 竹筍、豬肉	果汁	6	2.8	2	2.9	1
12	五	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒大排×1 豬排/燒	雞絲銀芽 綠豆芽、雞肉、時蔬/炒	蔥燒豆腐 板豆腐、豬肉、蔥/燒	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.2	3	2	2.8	0
15	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉燥油腐 油腐、絞肉、時蔬/燒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	綠色 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.8	0
16	二	白飯 白米	豉汁肉片 豬肉(主)、豆豉/燒	BBQ滷翅腿×1 雞肉/滷	雙色花椰 花椰、時蔬/炒	綠色 青菜	沙茶鮮蔬湯 時蔬、沙茶醬		6	2.9	2	2.6	0
17	三	有機白飯 有機米	蒜頭雞 雞肉(主)、蒜/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	白菜滷 大白菜、豬肉、時蔬/炒	有機 青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊	水果	6	3	2	3	1
18	四	香菇油飯 長糯米、菇、時蔬	滷雞翅×1 雞翅/滷	麥克雞塊×1 雞塊/烤	田園玉米 玉米粒、時蔬、豬肉/炒	有機 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1
19	五	端午節											
22	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞×3 雞肉、時蔬/燒	蒜茸豆干 豆干、蒜/滷	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0
23	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、時蔬、咖哩粉/燒	叉燒肉×3 豬肉/燒	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、時蔬/炒	綠色 青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌		6	2.7	2.2	3	0
24	三	有機白飯 有機米	瓜仔肉 豬肉(主)、脆瓜/燒	★卡啦雞排×1 雞排/炸	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、蔥	水果	6	3	2	3	1
25	四	義大利麵 義大利麵	義式烤雞排×1 雞肉/烤	蕃茄肉醬 絞肉、蕃茄、時蔬/燒	小小兵薯餅×1 薯餅/烤	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1
26	五	糙米飯 白米、糙米	冰糖豬腳 豬肉、時蔬、冰糖/滷	雞絲高麗 甘藍、雞肉、時蔬/炒	大醬豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	有機 青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		6	2.9	2.2	2.8	0
29	一	白飯 白米	照燒肉片 豬肉、時蔬/燒	滷雞排×1 雞排/滷	毛豆玉米 玉米、時蔬、毛豆仁/炒	綠色 青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6	2.9	2	2.8	0
30	二	結業式											

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。
※本菜單含有甲殼類、花生、奶製品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、大豆，以上及其製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	9次	10次	20次	0次	2次	4次



17號)

熱量
(大卡)

814
805
871
871
835
814
805
871
871
835
814
805
890
879
809
813
890
879
819
814

