



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全形豬蹄	豆肉	豆肉	油肉	油肉	油肉	油肉
親職日補假一天													
1	四	連續假期											
2	五												
5	一												
6	二	蔬食日 千島香鬆飯	家常豆腐 豆腐毛豆仁-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q-蒸	炒三絲 豆薯絲Q木耳Q紅絲Q-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	6	2.4	2	2.5	1	823
8	四	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	黑椒肉片 洋蔥Q肉片S-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍片T肉絲S	5.5	2.5	2.2	2.5		740
9	五	燕麥飯	南瓜咖哩魚 魚丁Q南瓜Q-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q肉絲S-煮	什炒銀芽 豆芽菜干絲-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.7	2.5	2	2.7		758
12	一	五穀米飯	紅燒鴨 鴨丁S馬鈴薯Q洋蔥Q-燒	韓式年糕 大白菜Q年糕-煮	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜Q雞丁S	6	2.4	2	2.5		763
13	二	肉燥担担麵	糖醋肉排 豬肉排S甜椒Q-燒	芹香肉片 芹菜Q肉片S-炒	奶黃包 奶黃包S-蒸	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q蕃茄Q雞蛋Q	5.8	2.5	2	2.5	1	816
15	四	糙米飯	麻婆魚丁 魚丁Q豆腐絞肉S-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	木須黃瓜 黃瓜Q木耳Q-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.7		737
16	五	香Q白飯	迷迭香雞翅 雞翅S-煮	菜脯炒蛋 菜脯T雞蛋Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨S	5.5	2.4	2	2.5		728
19	一	麻香肉絲炒飯	蜜燒豬排 肉排S-燒	玉米雞茸 玉米粒S毛豆仁S雞絞肉Q-煮	鍋貼&貢丸 鍋貼S貢丸S-炸	產銷履歷	味噌湯 豆腐	5.9	2.5	2	2.7		772
20	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	小瓜炒肉片 小黃瓜Q肉片S-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.5	2.5	2.2	2.5	1	800
22	四	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	白醬洋芋 馬鈴薯Q通心粉絞肉S-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q薑絲肉片S	5.9	2.4	2	2.5		756
23	五	五穀米飯	沙茶魚丁 魚丁Q大白菜Q-煮	瓜仔肉 脆瓜T絞肉S-滷	芹香干絲 芹菜Q豆干絲-炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹S紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q筍T	5.5	2.4	2	2.5		728
26	一	燕麥飯	香滷雞腿排 雞腿排S-滷	洋蔥肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	南瓜豆腐 南瓜Q豆腐-煮	產銷履歷	大頭菜湯 大頭菜Q雞丁Q	5.8	2.5	2	2.5		756
27	二	香Q白飯	家鄉燉肉 肉角S筍T-燉	蜜汁黑干 黑豆干芝麻紅蘿蔔Q-燒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q-炒	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大黃瓜肉片	5.5	2.5	2	2.7	1	804
29	四	海苔肉鬆飯	醬爆鴨 鴨丁S米血丁S-燒	金黃炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	白菜獅子頭 大白菜Q獅子頭S-煮	有機蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽小魚干	5.9	2.5	2	2.5		763
30	五	香Q白飯	香酥魚排 魚排S-炸	咖哩肉燥 馬鈴薯Q絞肉S-煮	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅絲Q雞蛋Q筍T	5.9	2.4	2	2.5		756

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，每週二提供水果。

營養師 劉容均

低年級菜單

6	二	蔬食日 千島香鬆飯	家常豆腐 豆腐毛豆仁-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q-蒸	炒三絲 豆薯絲Q木耳Q紅絲Q-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	4	2.2	2	2.5	1	668
13	二	肉燥担担麵	糖醋肉排 豬肉排S甜椒Q-燒	芹香肉片 芹菜Q肉片S-炒	奶黃包 奶黃包S-蒸	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q蕃茄Q雞蛋Q	4.3	2.1	2	2.5	1	681
20	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	小瓜炒肉片 小黃瓜Q肉片S-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	4.1	2.2	2.2	2.5	1	680
27	二	香Q白飯	家鄉燉肉 肉角S筍T-燉	蜜汁黑干 黑豆干芝麻紅蘿蔔Q-燒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q-炒	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大黃瓜肉片	4	2.2	2	2.7	1	677

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：台灣農產生產追溯

(T)：產地-台灣