★食材來源一律使用臺灣國產豬肉及牛肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q請款
5/3	一	白飯	梅乾菜燉肉 <small>梅乾菜, 豬肉Q, 燉</small>	塔香雞丁 <small>雞丁C, 九層塔, 煮</small>	蛋酥白菜 <small>雞蛋Q, 白菜Q, 炒</small>	產銷履歷	關東煮湯 <small>紅白蘿蔔, 玉米段, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/4	二	肉燥炒飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	紅蔥肉燥乾丁 <small>絞肉Q, 豆干, 炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜, 炒</small>	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 <small>綠豆, 芋圓, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/6	四	紫米飯	古早味大排 <small>大排C, 魯</small>	番茄滑蛋 <small>番茄Q, 雞蛋Q, 炒</small>	開陽青菜 <small>蝦米, 青菜Q, 炒</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐, 味噌, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724	0
5/7	五	白飯	紅燒魚丁 <small>魚丁Q, 紅燒</small>	蝦香大瓜 <small>大瓜Q, 蝦米, 炒</small>	清蒸燒賣 <small>燒賣C, 蒸</small>	有機蔬菜	竹筍大骨湯 <small>竹筍, 大骨, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724	0
5/10	一	小米飯	三杯雞 <small>雞丁C, 炒</small>	滷蛋肉末 <small>雞蛋Q, 絞肉Q, 滷</small>	高麗肉茸 <small>高麗菜Q, 絞肉Q, 炒</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712	0
5/11	二	白飯	巴比Q燒肉片 <small>肉片Q, 洋蔥Q, 炒</small>	肉絲青菜 <small>肉絲Q, 青菜Q, 炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉Q, 炒</small>	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 <small>蔬菜, 冬粉, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.3	726	0
5/13	四	白飯	鮮味魚排 <small>魚排C, 煮</small>	莎莎肉醬 <small>番茄Q, 絞肉Q, 洋蔥Q, 炒</small>	彩椒乾片 <small>彩椒Q, 豆乾片, 炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 白蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.5	714	0
5/14	五	地瓜飯	鹹酥雞 <small>雞丁, 炸</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋Q, 蒸</small>	洋蔥豆包 <small>洋蔥Q, 豆包, 炒</small>	有機蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜, 雞蛋, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/17	一	白飯	糖醋排骨 <small>排骨Q, 煮</small>	玉米絞肉 <small>玉米粒Q, 絞肉Q, 炒</small>	蒜香油豆腐 <small>肉片Q, 油豆腐, 炒</small>	產銷履歷	海芽味噌湯 <small>海帶芽, 味噌, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/18	二	糙米飯	咖哩魚 <small>水鯊魚Q, 煮</small>	紅絲炒蛋 <small>胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒</small>	花枝丸雙拼 <small>花枝丸C, 煮</small>	有機蔬菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖, 山粉圓, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	0
5/20	四	義大利麵	香酥雞腿 <small>雞腿, 炸</small>	什錦滷味 <small>百頁, 海帶結, 胡蘿蔔Q, 煮</small>	玉米番茄+肉包 <small>玉米粒, 番茄, 炒+肉包, 蒸</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.3	705	0
5/21	五	白飯	鐵板豬柳 <small>豬肉柳Q, 煮</small>	肉燥粉絲 <small>絞肉Q, 蔬菜Q, 冬粉, 炒</small>	開陽青菜 <small>蝦米, 青菜Q, 炒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.3	712	0
5/24	一	麥片飯	砂鍋魚 <small>魚丁Q, 炒</small>	甜醬關東煮 <small>白蘿蔔Q, 油豆腐, 玉米段Q, 煮</small>	獅子頭大白 <small>獅子頭C, 大白菜Q, 炒</small>	產銷履歷	紅麵線湯 <small>紅麵線, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/25	二	白飯	滷雞排 <small>雞排, 魯</small>	洋蔥炒肉絲 <small>洋蔥Q, 肉絲Q, 炒</small>	蜜汁豆干 <small>豆干, 炒</small>	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 <small>黃瓜, 香菇, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	0
5/27	四	白飯	蔥燒里肌 <small>里肌排C, 煮</small>	雞丁洋芋 <small>雞丁Q, 馬鈴薯Q, 炒</small>	五彩玉米 <small>玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 豆薯Q, 絞肉Q, 炒</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>小魚乾, 豆腐, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.3	705	0
5/28	五	黑芝麻飯	番茄燉肉 <small>番茄Q, 豬肉Q, 燉</small>	雞絲銀芽 <small>雞肉C, 豆芽Q, 炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蒸</small>	有機蔬菜	白玉大骨湯 <small>白蘿蔔, 大骨, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.3	712	0
5/31	一	白飯	花生豬腳 <small>花生, 豬肉丁C, 豬腳C, 煮</small>	炸二翅 <small>二翅, 炸</small>	肉絲青菜 <small>肉絲Q, 青菜Q, 炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

*每週二提供水果一份