



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類類	水果類	熱量
2	四	香Q白飯	紅燒燉肉 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q-燉	什蔬髮菜羹 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q髮菜-瀆	美式雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆Q芋圓地瓜圓		5.6	2.4	2	2.7	744
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 端午節快樂! </div>												
6	一	糙米飯	沙茶蔥香豬 肉片S洋蔥Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	黃金什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮	產銷履歷 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q		5.7	2.5	2	2.5	749
7	二	蔬食日 香Q白飯	日式嫩油腐 嫩油豆腐-煮	甘甜高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-炒	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐柴魚片		5.5	2.5	2	2.6	800
9	四	台式炒飯	三杯塔香雞 雞丁S米血S-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆Q-炒	韭菜豆芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜Q肉片S		5.6	2.4	2.2	2.6	744
10	五	燕麥飯	呷滋魚排 魚排Q-炸	筍香肉燥 筍T絞肉S-瀆	紅炒扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.6	2.5	2.2	2.8	761
13	一	藜麥飯	泡菜豬肉煲 肉片S高麗菜Q金針菇Q-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	蒜泥老皮豆腐 油豆腐-燒	產銷履歷 燕菁雞湯 結頭菜Q雞丁Q		5.5	2.5	2	2.5	735
14	二	海苔肉鬆飯	蔥油雞 雞丁S洋蔥Q-煮	蕃茄炊蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	酥炸雙拼 貢丸S蝦捲S-炸	有機蔬菜 沙茶時蔬湯 金針菇Q高麗菜Q肉絲S豆皮		5.6	2.5	2	2.7	811
16	四	香Q白飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	芙蓉絲瓜 絲瓜Q寬冬粉雞蛋Q-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-燒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓		5.7	2.5	2.2	2.5	754
17	五	什穀米飯	筍香肉角 肉丁S筍T-燒	玉米四喜 玉米粒S雞絞肉S毛豆Q紅蘿蔔Q-煮	砂鍋大白菜 大白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	有機蔬菜 時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁Q		5.6	2.5	2	2.5	742
20	一	千島香鬆飯	普羅旺斯嫩雞 雞丁S南瓜Q-燉	椒鹽花枝丸X2 花枝丸S-炸	雙滷豆干 麵輪豆干紅蘿蔔-瀆	產銷履歷 蘿蔔肉片湯 蘿蔔Q肉片S		5.7	2.5	2	2.7	758
21	二	香Q白飯	橙香里肌 豬排S-燒	脆炒時蔬 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	古早味肉燥 絞肉S脆瓜T-瀆	有機蔬菜 和風豆腐湯 豆腐小魚干		5.5	2.5	2.2	2.5	800
23	四	糙米飯	黑胡椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅絲歐姆蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 鮮筍雞丁湯 竹筍Q雞丁Q		5.6	2.5	2	2.6	747
24	五	紫米飯	迷迭香棒腿 雞腿S-瀆	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆Q絞肉S-煮	韓式拌雜菜 油麥菜Q粉海帶芽豆皮紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 法式濃湯 玉米粒S洋蔥Q紅蘿蔔Q雞蛋Q		5.7	2.5	2	2.5	749
27	一	什錦炒麵	味噌薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	甜醬蘿蔔煮 蘿蔔Q油豆腐-煮	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	產銷履歷 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S		5.8	2.4	2.2	2.7	763
28	二	香Q白飯	椰香咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	醬燒福丸 福州丸S絞肉S-燒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S		5.7	2.5	2.2	2.5	814
30	四	什穀米飯	匈牙利燉雞 雞丁S甜椒Q-燉	珍珠炒蛋 玉米粒S毛豆Q雞蛋S紅蘿蔔Q-炒	時瓜鮮燴 大黃瓜Q肉羹S木耳Q-炒	有機蔬菜 山粉圓甜湯 山粉圓Q圓		5.6	2.5	2	2.6	747

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，每週二回饋水果。

營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：6/16(四)。

(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

低年級菜單

7	二	蔬食日 香Q白飯	日式嫩油腐 嫩油豆腐-煮	甘甜高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-炒	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐柴魚片		4.1	2.5	2	2.2	1	684
14	二	海苔肉鬆飯	蔥油雞 雞丁S洋蔥Q-煮	蕃茄炊蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	酥炸雙拼 貢丸S蝦捲S-炸	有機蔬菜 沙茶時蔬湯 金針菇Q高麗菜Q肉絲S豆皮		4	2.5	2	2.3	1	681
21	二	香Q白飯	橙香里肌 豬排S-燒	脆炒時蔬 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	古早味肉燥 絞肉S脆瓜T-瀆	有機蔬菜 和風豆腐湯 豆腐小魚干		4	2.5	2.2	2	1	673
28	二	香Q白飯	椰香咖哩魚 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	醬燒福丸 福州丸S絞肉S-燒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S		4.2	2.5	2.2	2.1	1	691