

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	附餐	全穀雜類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 請款
6/2	四	薏仁飯	麻婆豆腐 豆腐, 增	田園三色 三色豆, 玉米, 炒	木耳雙絲 蔬菜, 木耳, 炒	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.3	712	0
6/3	五	端午節連假											
6/6	一	紫米飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒百頁 百頁, 燒	蕃茄玉米 蕃茄, 玉米, 增	產銷履歷		5.3	2.5	2	2.4	717	0
6/7	二	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.5	714	0
6/9	四	白飯	芝麻麵腸 麵腸, 芝麻, 炒	香菜涼拌木耳絲 香菜, 木耳絲, 煮後涼拌	開陽高麗 高麗菜, 炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/10	五	小米飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	素瓜仔肉 素瓜仔肉, 炒	清炒豆芽菜 豆芽菜, 炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/13	一	白飯	蠔油素肚 素肚, 炒	糖醋芋頭 芋頭丁, 糖醋	紅燒茄子 茄子, 燒	產銷履歷		5.5	2.4	2	2.4	723	0
6/14	二	地瓜飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 拌	炒香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	什錦木耳 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.5	714	0
6/16	四	糙米飯	養生烤麩 烤麩, 炒	開陽銀芽 豆芽菜, 炒	薑絲炒南瓜 南瓜, 薑, 炒	有機蔬菜	豆奶	5.3	2.4	2	2.3	705	0
6/17	五	白飯	魯三角豆腐 三角豆腐, 魯	南洋咖哩 咖哩, 洋芋, 煮	香瓜什菇 大瓜, 菇類, 炒	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
6/20	一	黑芝麻飯	香菇素雞 素雞, 香菇Q, 炒	枸杞馬鈴薯 枸杞, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	產銷履歷		5.4	2.4	2	2.4	716	0
6/21	二	白飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒海帶結 海帶結, 燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄, 豆腐, 玉米, 增	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.5	714	0
6/23	四	麥片飯	紅棗烤麩 紅棗, 烤麩	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香炒金針 金針菇, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.3	712	0
6/24	五	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	紅燒香菇 香菇, 紅燒	煎餃 鍋貼, 煎	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/27	一	白飯	可樂餅 可樂餅, 炸	紅燒海帶結 海帶結, 燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄, 豆腐, 玉米, 增	產銷履歷		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/28	二	地瓜飯	炸黃金香菇 香菇, 炸	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/30	四	糙米飯	醋溜黑豆干 黑豆干, 醋溜	芋頭大白 芋頭丁, 大白菜, 炒	燴三鮮 素花枝, 素豬肝, 香菇, 燴	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.5	714	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠