

提供3章1Q及非基改食材

| 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) | 油類(份) | 熱量 | 章Q 精緻 |
|------|----|--------|------------------|------------------------|--------------------------|------|----|---------|----------|--------|-------|-----|----------|
| 6/1 | 四 | 地瓜飯 | 煎餃 素素餃子,煎 | 紅燒百頁 百頁,燒 | 蕃茄玉米 蕃茄,玉米,燴 | 有機蔬菜 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.4 | 709 | 0 |
| 6/2 | 五 | 糙米飯 | 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 | | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.2 | 693 | 0 |
| 6/5 | 一 | 白飯 | 芝麻麵腸 麵腸,芝麻,炒 | 香菜木耳絲 香菜,木耳絲,煮 | 香菇高麗 香菇,高麗菜,炒 | 產銷履歷 | | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.2 | 693 | 0 |
| 6/6 | 二 | 糙米飯 | 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 | 水果 | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.3 | 683 | 0 |
| 6/7 | 三 | 白飯 | 蠔油素肚 素肚,炒 | 糖醋芋頭 芋頭,糖醋 | 紅燒茄子 茄子,燒 | 季節蔬菜 | | 5.2 | 2.3 | 2 | 2.4 | 695 | 0 |
| 6/8 | 四 | 紅藜飯 | 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 | 2.2 | 2 | 2.3 | 690 | 0 |
| 6/9 | 五 | 糙米飯 | 養生烤麩 烤麩,炒 | 紅燒海帶 海帶,燒 | 薑絲炒南瓜 南瓜,薑,炒 | 有機蔬菜 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.4 | 709 | 0 |
| 6/12 | 一 | 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 | 產銷履歷 | | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.4 | 724 | 0 |
| 6/13 | 二 | 糙米飯 | 香菇素雞 素雞,香菇Q,炒 | 什錦銀芽 胡蘿蔔,豆芽菜,炒 | 香菇青菜 香菇,青菜,炒 | 有機蔬菜 | 水果 | 5.3 | 2.3 | 2 | 2.5 | 706 | 0 |
| 6/14 | 三 | 白飯 | 醋溜黑豆干 黑豆干,醋溜 | 芋頭大白 芋頭丁,大白菜,炒 | 燴三鮮 蔬菜,香菇,燴 | 季節蔬菜 | | 5.2 | 2.3 | 2 | 2.3 | 690 | 0 |
| 6/15 | 四 | 黑芝麻飯 | 紅燒豆包 豆包,紅燒 | 可樂餅 可樂餅,炸 | 香炒金針菇 金針菇,紅蘿蔔,炒 | 有機蔬菜 | 豆奶 | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.2 | 678 | 0 |
| 6/16 | 五 | 糙米飯 | 香菇冬瓜 香菇,冬瓜,蒸 | 番茄玉米 番茄,玉米,炒 | 素炒時蔬 肉絲,紅蘿蔔,炒 | 有機蔬菜 | | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.3 | 683 | 0 |
| 6/17 | 六 | 白飯 | 什錦木耳 紅蘿蔔,木耳,炒 | 海帶三絲 海帶絲,紅蘿蔔絲,白干絲,炒 | 芋香佛跳牆 芋頭,大白菜,香菇,紅蘿蔔,煮 | 有機蔬菜 | | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.3 | 683 | 0 |
| 6/19 | 一 | 白飯 | 芝麻麵腸 芝麻,麵腸,炒 | 三色玉米 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,炒 | 鮮瓜什菇 大黃瓜,香菇,紅蘿蔔,炒 | 產銷履歷 | | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.3 | 683 | 0 |
| 6/20 | 二 | 糙米飯 | 番茄豆包 豆包,番茄,煮 | 紅燒茄子 茄子,紅燒 | 醬燒烤麩 烤麩,紅燒 | 有機蔬菜 | 水果 | 5.4 | 2.3 | 2 | 2.3 | 704 | 0 |
| 6/21 | 三 | 白飯 | 滷海帶串 海帶串,滷 | 香菇白花椰 香菇,白花椰,炒 | 香菇菜脯 香菇,菜脯,炒 | 季節蔬菜 | | 5.3 | 2.2 | 2 | 2.2 | 685 | 0 |
| 6/22 | 四 | 端午節連假~ | | | | | | | | | | | |
| 6/23 | 五 | | | | | | | | | | | | |
| 6/26 | 一 | 白飯 | 蠔油素雞 素雞,炒 | 芋香三色 芋頭,玉米粒,紅蘿蔔,炒 | 薯餅 薯餅,炸 | 產銷履歷 | | 5.4 | 2.2 | 2 | 2.3 | 697 | 0 |
| 6/27 | 二 | 糙米飯 | 香菇素菜 香菇,素菜,炒 | 清炒高麗 高麗菜,炒 | 花生豆泡 花生,豆泡,炒 | 有機蔬菜 | 水果 | 5.2 | 2.3 | 2 | 2.3 | 690 | 0 |
| 6/28 | 三 | 白飯 | 紅燒百頁 百頁,紅燒 | 紅仁銀芽 紅蘿蔔,胡蘿蔔,炒 | 薑絲南瓜 薑絲,南瓜,炒 | 季節蔬菜 | | 5.3 | 2.2 | 2 | 2.2 | 685 | 0 |
| 6/29 | 四 | 紫米飯 | 瓜仔素肉 瓜仔,素肉,炒 | 娘惹捲 娘惹捲 | 冬粉時蔬 冬粉,蔬菜,紅蘿蔔,炒 | 有機蔬菜 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.4 | 709 | 0 |
| 6/30 | 五 | 糙米飯 | 炸黃金香菇 香菇,炸 | 蠔油素雞 素雞,炒 | 香炒金針 金針菇,紅蘿蔔,炒 | 有機蔬菜 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.2 | 700 | 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