

日期	星期	申請	早點心	素-早點心	午餐					午點心	素-午點心	水果	營養成分								
					糙米飯	蘿蔔燒肉	京醬干片	履歷蔬菜T	玉米蛋花湯				香筍雞絲麵	水燉蛋	全日總量(份)	供應標準(份)	能量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	鈣(mg)
6/2	星期一	★	蔬菜餛飩湯 雲吞,高麗菜	包子	糙米飯 白米,糙米	蘿蔔燒肉 肉丁S,白蘿蔔Q-煮	京醬干片 豆干片,彩椒Q-炒	履歷蔬菜T	玉米蛋花湯 玉米粒Q,雞蛋Q	香筍雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,筍絲	水燉蛋	水果	5.5	1.9	1.8	0	0.4	2.4	278	633	667
6/3	星期二	★	銀絲卷+蛋花湯 銀絲卷,雞蛋Q	銀絲卷	燕麥飯 白米,燕麥	醬燒雞丁 雞丁S,麵腸-煮	竹筍肉絲 竹筍Q,肉絲S-炒	有機蔬菜O	刺瓜排骨湯 大黃瓜Q,龍骨丁S	奶香紅豆麥片湯 紅豆,麥片,牛奶	水果	6.2	1.7	1.4	0.2	0.4	1.9	201	665	700	
6/4	星期三	★	綠豆湯(慶生會) 綠豆	特餐	特餐	茄汁螺旋麵 螺旋麵,絞肉S,洋蔥Q,玉米粒,洋菇片	木須高麗菜 高麗菜Q,木耳Q-炒	季節蔬菜	香薯雞湯 香薯Q,雞丁S	肉絲蔬菜麵 雞絲麵,肉絲S,豆芽菜	饅頭	水果	5.6	1.6	1.5	0	0.4	1.8	283	667	702
6/5	星期四	★	肉茸雞蛋胚芽米粥 白米,胚芽米,絞肉S,雞蛋Q,高麗菜	水燉蛋	小米飯 白米,糯小米	黃金魚塊 虱目魚塊Q*2-炸	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	南瓜肉絲湯 南瓜Q,肉絲S	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩,肉片S,小白菜	玉米	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.4	2.3	194	641	675
6/6	星期五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,肉絲S,豆芽菜	包子	蕎麥飯 白米,蕎麥	咖哩洋芋豬 馬鈴薯Q,肉片S,紅蘿蔔T-煮	蒜香海草 海草,絞肉S-炒	有機蔬菜O	大滷湯 筍絲,木耳Q,雞蛋Q	烤地瓜+鮮奶 烤地瓜,鮮奶	水果	5.8	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	207	622	655	
6/9	星期一	★	沖繩黑糖捲+薏仁米漿 沖繩黑糖捲,洋薏仁,白米	麥片飯	麥片飯 白米,麥片	醬爆豬肉雙片 肉片S,素雞-炒	玉米彩蔬 毛豆仁T,玉米粒Q-炒	履歷蔬菜T	冬瓜雞肉湯 冬瓜Q,雞丁S	豬肉刀削麵 刀削麵,肉絲S,大白菜	水燉蛋	水果	6.4	1.7	1.5	0	0.4	1.9	266	657	692
6/10	星期二	★	玉米吻魚粥 白米,吻魚,玉米粒,絞肉S,高麗菜	饅頭	胚芽米飯 白米,胚芽米	三杯雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	海味蒸蛋 雞蛋Q,海帶芽-蒸	有機蔬菜O	客家竹筍湯 竹筍Q,肉絲S	魚丸米粉湯 米粉,魚丸S,油豆腐,豆芽菜	玉米	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.3	251	643	677
6/11	星期三	★	滑蛋麵線 麵線,雞蛋Q,肉絲S,蚵白菜	水燉蛋	特餐	雞絲拌飯 白米,雞肉絲S,高麗菜Q	翠炒豆干 小黃瓜Q,豆干片-炒	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜Q,肉片S	奶香銀耳綠豆湯 白木耳,綠豆,牛奶	水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	2.0	336	652	686	
6/12	星期四	★	切達起司貝果+鮮奶 切達起司貝果,鮮奶	糙米飯	糙米飯 白米,糙米	紅燒豬肉 肉丁S,油豆腐-煮	金芽芽菜 金針菇Q,豆芽菜Q-炒	有機蔬菜O	佛手雞湯 佛手瓜Q,雞丁S	肉燥板條 板條,絞肉S,高麗菜	地瓜	水果	5.5	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	274	668	703
6/13	星期五	★	絲瓜寬粉 寬粉,肉絲S,絲瓜	包子	紫米飯 白米,紫米	義式嫩雞 雞丁S,南瓜Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 味噌,豆腐	四寶甜湯 桂圓,花生,燕麥,花生仁	水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	1.8	218	621	653	
6/16	星期一	★	肉絲拉麵 拉麵,肉絲S,蚵白菜	銀絲卷	燕麥飯 白米,燕麥	蜜干燒豬 肉丁S,黑豆干-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋Q,絞肉S-蒸	履歷蔬菜T	香菇肉羹湯 香菇Q,大白菜Q,肉羹S	雞茸蔬菜粥 白米,雞肉絲S,玉米粒,豆芽菜	包子	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	248	640	674
6/17	星期二	★	馬拉糕+豆漿 馬拉糕,豆漿	小米飯	小米飯 白米,糯小米	蠔油鮮菇翅腿 翅小腿S,洋蔥Q,香菇Q-煮	鐵板油豆腐 油豆腐-煮	有機蔬菜O	巧達濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	茄汁風味螺旋麵 螺旋麵,肉片S,大白菜	水燉蛋	水果	5.5	1.6	1.6	0	0.4	2.4	298	621	654
6/18	星期三	★	蘿蔔煎雞湯 白蘿蔔,黑輪S,凍豆腐,雞丁S	饅頭	特餐	招牌炒麵 油麵,豆芽菜Q,肉絲S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	季節蔬菜	蔬菜肉片湯 香菇Q,高麗菜Q,肉片S	西米奶香露 西谷米,紅豆,牛奶	水果	5.7	1.6	1.5	0.2	0.4	2.4	205	665	700	
6/19	星期四	★	養生紫米瘦肉粥 紫米,白米,絞肉S,碎鴨,高麗菜	水燉蛋	蕎麥飯 白米,蕎麥	古早味糖醋魚 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮	腐皮白菜 大白菜Q,豆皮-炒	有機蔬菜O	冬瓜排骨湯 冬瓜Q,龍骨丁S	香菇肉絲烏龍麵 烏龍麵,肉絲S,香菇S,豆芽菜	玉米	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.4	217	642	676
6/20	星期五	★	蛋香皮絲麵線 麵線,皮絲,雞蛋Q,蚵白菜	包子	糙米飯 白米,糙米	彩椒豆腸 彩椒Q,豆腸-炒	鮮菇竹筍 竹筍Q,香菇Q-炒	有機蔬菜O	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽	愛心牛奶球+優酪乳 愛心牛奶球,優酪乳	水果	5.5	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	298	672	707	
6/23	星期一	★	玉米濃湯餃 水餃,玉米粒,雞蛋Q	地瓜	麥片飯 白米,麥片	紫蘇梅燒雞 雞丁S,冬瓜Q-煮	肉醬嫩豆腐 豆腐,絞肉S-煮	履歷蔬菜T	絲瓜肉絲湯 絲瓜Q,肉絲S	皮蛋瘦肉粥 白米,皮蛋,絞肉S,高麗菜	銀絲卷	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	265	638	671
6/24	星期二	★	芋泥包+鮮奶 芋泥包,鮮奶	胚芽米飯	胚芽米飯 白米,胚芽米	沙茶肉片 肉片Q,洋蔥Q-炒	乾煸四季豆 四季豆Q,香菇Q-炒	有機蔬菜O	南瓜濃湯 南瓜Q,雞蛋Q	豚骨拉麵 拉麵,肉絲S,大白菜	水燉蛋	水果	5.5	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	298	665	700
6/25	星期三	★	香蔥雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,高麗菜	饅頭	特餐	玉米肉絲炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q	醬拌干絲 干絲,芹菜Q-炒	季節蔬菜	番茄羅宋湯 番茄Q,大白菜Q,肉片S,芹菜Q	奶香綠豆豆花 綠豆,豆花,牛奶	水果	5.1	1.7	1.6	0.2	0.4	2.5	277	632	666	
6/26	星期四	★	鍋貼+麥茶 鍋貼,大麥	水燉蛋	紫米飯 白米,紫米	咖哩雞丁 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	香菇高麗菜 高麗菜Q,香菇Q-炒	有機蔬菜O	味噌海芽湯 海帶芽,味噌	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,豆芽菜	玉米	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.4	2.0	213	615	647
6/27	星期五	★	鮭魚蔬菜粥 白米,絞肉S,鮭魚罐,蚵白菜	包子	藜麥飯 白米,藜麥	五香滷豬排 肉排S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	冬瓜皮絲湯 冬瓜Q,皮絲	枸杞銀耳燕麥湯 白木耳,枸杞,燕麥	水果	5.9	1.6	1.5	0	0.4	1.9	204	616	648	
6/30	星期一	★	饅頭+海芽湯 饅頭,海帶芽	饅頭	糙米飯 白米,糙米	粉蒸肉 肉片S,南瓜Q-煮	青花豆皮 青花菜Q,豆皮-炒	履歷蔬菜T	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋	中華豆花 中華豆花	水果	4.4	1.2	1.4	0	0.4	3.0	248	556	586	

\*蔬食日及3章1Q豆奶日：6/20。  
 \*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。  
 \*配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。  
 \*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。  
 \*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

