

日期	三章1Q申請	早點心	午餐				午點心			全穀雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	蛋黃(份)	水果(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
			燕麥飯	蜜燒豬肉	蛋酥高麗菜	履歷蔬菜T	黃豆海帶湯	玉米肉茸粥	水果									
6/3	星期一	★ 大滷麵 油麵, 雞蛋Q, 絞肉S, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜燒豬肉 肉T.S, 黑豆干, 白芝麻-煮	蛋酥高麗菜 高麗菜Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜T	黃豆海帶湯 黃豆T, 海帶絲, 肉絲S	玉米肉茸粥 白米, 玉米粒Q, 絞肉S, 蚵白菜	水果 水果	6.3	2.1	1.7	0	1.8	0.2	105	657	692
6/4	星期二	★ 小饅頭+芝麻薏仁漿 小饅頭, 黑芝麻粉, 薏仁	麥片飯 白米, 麥片	豆醬煮魚 魚T.S, 青花菜S-煮	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 龍骨S	豬肉拉麵 拉麵, 肉絲S, 香菇, 蚵白菜	水果 水果	5.4	2.2	1.7	0	2.3	0.2	113	630	664
6/5	星期三	★ 雲吞湯 雲吞, 海帶芽, 小白菜	特餐 特餐	台式油飯 糯米, 絞肉S, 蝦米, 香菇絲	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲S, 紅蘿蔔-炒	季節蔬菜	薏仁油腐湯 洋蔥仁, 油豆腐	椰香西米露 芋頭, 紫山藥, 西谷米, 椰漿	水果 水果	5.4	2.1	1.6	0.2	1.8	0.2	143	623	656
6/6	星期四	★ 蒲瓜糙米粥 白米, 糙米, 蒲瓜, 絞肉S, 紅蘿蔔	紫米飯 白米, 紫米	義式嫩雞 雞T.S, 南瓜Q-煮	蒜拌海根 海帶根-炒	有機蔬菜0	味噌小魚湯 味噌, 大白菜Q, 小魚干	蔬菜芋籤粿湯 芋籤粿, 雞蛋Q, 高麗菜	水果 水果	5.3	2.4	1.8	0	1.9	0.2	107	608	640
6/7	星期五	★ 雞蛋麵線 白麵線, 雞蛋Q, 肉絲S, 蚵白菜	藜麥飯 白米, 藜麥	糖醋豬肉 肉片S, 豆包絲, 彩椒Q-煮	芽菜鮮菇 豆芽Q, 木耳Q, 香菇Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜0	酸辣湯 竹筍絲Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	蒸地瓜+麥茶 地瓜, 麥茶	水果 水果	6.1	2.0	1.8	0	1.9	0.2	107	640	674
6/10	星期一	端午節																
6/11	星期二	★ 肉絲意麵 意麵, 肉絲S, 高麗菜	小米飯 白米, 糯米	壽喜燒肉片 肉片S, 洋蔥, 柴魚片-煮	肉燥豆腐 絞肉S, 豆腐, 毛豆仁T-煮	有機蔬菜0	筍香雞湯 香菇, 竹筍片Q, 雞T.S	奶香紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥, 牛奶	水果 水果	5.8	2.0	1.5	0.2	2.0	0.2	178	650	684
6/12	星期三	★ 花豆麥片湯(慶生會) 花豆, 麥片	特餐 特餐	肉燥拌麵 油麵, 絞肉S, 豆芽菜Q	花生豆干 水煮花生, 小黃瓜Q, 豆干T, 紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q	羅宋肉片湯 番茄, 肉片, 西芹, 洋蔥, 馬鈴薯	水果 水果	4.9	2.2	2.0	0	2.4	0.2	193	608	640
6/13	星期四	★ 芋泥包+蛋花湯 芋泥包, 雞蛋	蕎麥飯 白米, 蕎麥	塔香雞丁 雞T.S, 麵腸, 九層塔-煮	海芽炒蛋 海帶芽, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	涼薯肉絲湯 涼薯Q, 肉絲Q, 紅蘿蔔Q	濃湯麵疙瘩 麵疙瘩, 玉米粒Q, 絞肉S, 高麗菜	水果 水果	5.5	2.1	1.6	0	2.2	0.2	117	619	652
6/14	星期五	★ 肉燥米粉 米粉, 絞肉S, 豆芽菜, 香菇	糙米飯 白米, 糙米	嫩滷豬肉 肉T.S, 油豆腐, 紅蘿蔔Q-煮	芋香白菜 芋頭Q, 大白菜Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜0	蓮子山藥湯 雪蓮子, 山藥Q	紅棗銀耳湯 紅棗, 枸杞, 白木耳	水果 水果	6.2	1.5	1.3	0	2.1	0.2	147	626	659
6/17	星期一	★ 香菇蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 香菇, 蚵白菜	麥片飯 白米, 麥片	蒜泥白肉 肉片S, 豆芽菜Q-煮	翡翠油絲 長豆T, 油片絲, 肉絲S-炒	履歷蔬菜T	刺瓜排骨湯 大黃瓜, 龍骨S	馬鈴薯雞湯 雞T.S, 馬鈴薯, 香菇, 美白菇, 紅蘿蔔	水果 水果	5.3	2.3	1.7	0	1.8	0.2	107	599	630
6/18	星期二	★ 酸辣湯餃 水餃, 玉米粒, 木耳, 雞蛋Q, 紅蘿蔔	燕麥飯 白米, 燕麥	蔥燒魚 魚T.S, 豆腐, 蔥-煮	香菇竹筍 香菇Q, 竹筍Q-炒	有機蔬菜0	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q	地瓜肉茸糙米粥 白米, 糙米, 地瓜, 絞肉S, 蚵白菜	水果 水果	5.4	2.4	1.8	0	2.2	0.2	110	635	669
6/19	星期三	★ 擔仔麵 油麵, 絞肉S, 油豆腐, 豆芽菜, 韭菜	特餐 特餐	菇菇肉絲炊飯 白米, 肉絲S, 毛豆仁T, 美白菇Q, 香菇	紅仁炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	番茄肉絲湯 番茄Q, 洋蔥Q, 大白菜Q, 肉絲S	奶香綠豆麥片湯 綠豆, 麥片, 牛奶	水果 水果	5.8	2.0	1.5	0.2	2.0	0.2	148	650	684
6/20	星期四	★ 銀絲卷+燕麥糙米漿 銀絲卷, 燕麥, 糙米	藜麥飯 白米, 藜麥	醬燒雞丁 雞T.S, 馬鈴薯Q-煮	家常豆腐 油豆腐, 紅蘿蔔Q, 絞肉S-煮	有機蔬菜0	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨S	雞絲麵 雞絲麵, 肉絲, 雞蛋Q, 蚵白菜	水果 水果	6.3	2.0	1.8	0	1.8	0.2	105	650	684
6/21	星期五	★ 關東煮 高麗菜, 玉米粒, 油豆腐, 金針菇, 美白菇	胚芽米飯 白米, 胚芽米	蠔油鮮菇燒黑干 黑豆干, 杏鮑菇Q-煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	巧達濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	花生紅豆豆花 豆花, 花生, 紅豆	水果 水果	5.3	2.2	1.5	0	2.4	0.2	177	620	652
6/24	星期一	★ 香菇肉絲拉麵 拉麵, 肉絲S, 香菇, 蚵白菜	小米飯 白米, 糯米	鳳梨雞丁 雞T.S, 鳳梨, 彩椒Q-煮	海味雙絲 海帶絲, 干絲-炒	履歷蔬菜T	大滷湯 竹筍絲Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	芋頭鹹粥 白米, 芋頭, 絞肉S, 高麗菜	水果 水果	5.5	2.4	1.8	0	2.4	0.2	108	642	676
6/25	星期二	★ 蔬菜餛飩湯 雲吞, 蚵白菜	紫米飯 白米, 紫米	豉汁肉片 肉片, 豆干片, 豆豉-煮	什錦白菜 大白菜Q, 香菇Q, 金針菇Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	玉米排骨湯 玉米粒Q, 龍骨S	豬肉刀削麵 刀削麵, 肉片S, 蚵白菜	水果 水果	5.3	2.4	1.8	0	2.3	0.2	107	627	660
6/26	星期三	★ 雞蛋瘦肉燕麥粥 白米, 燕麥, 絞肉S, 雞蛋Q, 高麗菜	特餐 特餐	肉絲烏龍麵 烏龍麵, 肉絲S, 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 香菇	芙蓉豆腐 毛豆仁T, 豆腐, 雞蛋Q-煮	季節蔬菜	枸杞山藥湯 山藥Q, 枸杞, 肉絲S	奶香燒仙草 仙草汁, 花豆, 洋蔥仁, 牛奶	水果 水果	6.3	2.1	1.7	0	1.9	0.2	175	658	693
6/27	星期四	★ 愛心牛奶球+豆漿 愛心牛奶球, 豆漿	糙米飯 白米, 糙米	滷豬排 肉排S-煮	鮮味蒲瓜 蒲瓜Q, 香菇Q, 絞肉S-炒	有機蔬菜0	冬瓜雞湯 冬瓜Q, 雞T.S	肉羹麵線 麵線, 肉羹S, 雞蛋Q, 大白菜	水果 水果	5.2	1.8	1.5	0.5	1.9	0.2	213	642	676
6/28	星期五	★ 豬肉寬粉 寬粉, 肉片S, 蚵白菜	白米飯 白米	蔥爆肉絲 肉絲S, 豆干片, 蔥-炒	豆薯五彩丁 涼薯Q, 絞肉S, 毛豆仁T, 木耳Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	味噌海芽湯 味噌, 海帶芽, 豆腐	水煮玉米 玉米條	水果 水果	6.1	2.0	1.8	0	1.8	0.2	145	637	671

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：6/21。

* 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。