

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
5/4	一	紅藜飯	鹽酥雞 炸:雞丁T,九層塔	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S,青蔥	時蔬脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S		622	228	284	581	988	
5/5	二	糙米飯	咖哩豬 煮:肉丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜蓉冬粉 炒:冬粉,絞肉S,芹Q,紅蘿蔔Q	古早味白菜 燒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,菇	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚		622	228	283	761	178	
5/6	三	茄汁肉醬麵	義式香草雞腿 燒:雞排S	炸雞塊x2 炸:雞塊S	奶油花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜丁		622	228	286	988	600	
5/7	四	小米飯	沙茶米血魚 炒:鮭魚丁Q,米血S,洋蔥Q,軟豆Q	奶香白醬雞 煮:杏鮑菇Q,雞肉T,玉米Q,奶粉	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜	脆筍肉片湯 筍,肉片S,菇		622	228	284	762	711	
5/8	五	白飯	芝麻蜜汁豬 燒:肉片S,洋蔥Q,芝麻	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q	柴魚蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結,柴魚	有機蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q,雞丁T		622	228	283	572	744	
5/11	一	白飯	蔥燒翅腿X2 燒:翅腿S,青蔥	貢丸滷豆干 滷:貢丸S,豆干	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蒜味赤肉羹 白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		622	228	284	762	711	
5/12	二	麥片飯	義式燒肉 煮:肉丁S,番茄Q,洋芋Q,洋蔥Q	豬肉冬粉 炒:冬粉,絞肉S,高麗菜Q,青蔥	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	日式味噌湯 白蘿蔔Q,海帶芽,味噌		622	228	284	762	711	
5/13	三	肉燥飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	蠔油海鮮捲x1 燒:海鮮捲S,洋蔥Q	肉絲敏豆 炒:敏豆Q,肉絲S	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆丁		622	228	284	679	955	
5/14	四	玉米飯	蒜仁三杯魚 炒:旗魚丁Q,小油丁,九層塔	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q,碎脯,紅蘿蔔Q	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,菇	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		622	228	283	571	866	
5/15	五	胚芽飯	宮保雞丁 炒:雞丁T,洋蔥Q,小瓜Q,油花生	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	蒜炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,芹Q	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q		622	228	283	662	744	
5/18	一	紅藜飯	客家滷豬腳 滷:肉丁S,豬腳S,筍干	洋蔥歐姆蛋 炒:洋蔥Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,毛豆Q	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,黑輪Q,油豆腐,海帶結,味噌	履歷蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐,柴魚		622	228	282	561	744	
5/19	二	白飯	沙茶肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,青蔥	韓式部隊鍋 炒:韓式泡菜,黃豆芽Q,麵條,肉片S	菇菇脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q,蛋Q,奶粉		622	228	282	662	555	
5/20	三	肉絲炒麵	滷雞排 滷:雞腿S	甜辣醬炸餃x2 炸:水餃S	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	季節蔬菜	仙草地瓜圓 仙草汁,花豆,地瓜圓		622	228	285	788	855	
5/21	四	燕麥飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,彩椒Q	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	清炒大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q,雞丁T		622	228	283	671	739	
5/22	五	小米飯	砂鍋魚 煮:鮭魚丁Q,凍豆腐,高麗菜Q,木耳Q	番茄打拋豬 炒:番茄Q,洋蔥Q,絞肉S,玉米Q,九層塔	冬瓜土豆麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋,水煮花生	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		622	228	283	562	966	
5/25	一	白飯	茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q	醬炒豆干豬 炒:豆干片,洋蔥Q,肉絲S,青蔥	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S	豆奶	622	228	283	671	644	
5/26	二	胚芽飯	黑胡椒肉排 滷:豬排S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	炒甜不辣 炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,甜不辣Q,韭菜Q	有機蔬菜	蒜味三絲湯 金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S		622	228	284	681	766	
5/27	三	家常蛋炒飯	紅燒雞翅 燒:翅腿S	肉燥干丁 炒:絞肉S,豆干,紅蘿蔔Q	菜脯季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,菜脯	季節蔬菜	綠豆粉圓 綠豆,粉圓		622	228	286	788	900	
5/28	四	麥片飯	酥炸魚柳x3 炸:虱目魚柳Q	奶油蘑菇雞 煮:杏鮑菇Q,雞肉T,玉米Q,奶粉	雙色花椰 炒:花椰菜Q	有機蔬菜	鮮菇筍片湯 筍,肉片S,菇Q		622	228	283	672	677	
5/29	五	糙米飯	蘿蔔紅燒肉 滷:肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	蔥燒油豆腐 燒:油豆腐,洋蔥Q	蒜香黃瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q,薑		622	228	283	571	722	

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:5/25(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻堂