

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	午膳	午膳	午膳	午膳	午膳
6/1	一	紅藜飯	蜜汁蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	麻婆豆腐 燒:豆腐	清炒黃瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	白果山藥 燒:山藥Q,白果罐頭	醋溜雙耳 燒:銀耳,木耳Q	履歷蔬菜 榨菜,金針菇Q,菇	6	2	2	2	8	5
6/2	二	白飯	咖哩豆腸 燒:豆腸,紅蘿蔔Q	滷蛋 滷:蛋Q	時蔬脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	滷葫蘆捲 滷:葫蘆捲	有機蔬菜 豆腐,味噌	6	2	2	2	8	1
6/3	三	茄汁意麵	照燒蘭花干 燒:蘭花干,芝麻	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	清炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	雪菜豆干丁 燒:雪裡紅,豆干丁	義式烤南瓜 烤:南瓜Q	季節蔬菜 地瓜丁	6	2	2	2	8	7
6/4	四	小米飯	茄汁豆包 燒:豆包	白醬洋芋 煮:杏鮑菇Q,玉米Q,馬鈴薯Q	清炒小瓜 炒:小黃瓜,木耳Q	沙茶素米血 燒:素米血,紅蘿蔔Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	有機蔬菜 筍,紅蘿蔔Q,菇	6	2	2	2	8	3
6/5	五	胚芽飯	彩椒腐竹 炒:腐竹,彩椒Q	紅絲毛豆 炒:紅蘿蔔Q,毛豆Q	蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結	古早味蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q	蜜汁地瓜 燒:地瓜丁	有機蔬菜 大瓜Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	8
6/8	一	白飯	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	塔香麵腸 燒:雞腸,九層塔	高麗菜炒蛋 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	白果山藥 燒:山藥Q,白果罐頭	清炒雙耳 燒:銀耳,木耳Q	履歷蔬菜 白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	4
6/9	二	麥片飯	義式凍腐 煮:凍豆腐,番茄Q	小瓜茼蒿 炒:小黃瓜,茼蒿	紅絲季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	和風秋葵 煮:秋葵Q	醬燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q	有機蔬菜 玉米Q,海帶芽,味噌	6	2	2	2	8	2
6/10	三	香菇素燥飯	紅燒豆腐 燒:油豆腐,菇	泡菜部隊鍋 炒:韓式泡菜,大白菜,油豆腐片	清炒蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	紅燒麵腸 煮:雞腸,紅蘿蔔Q	豆醬燒海根 燒:海帶根	季節蔬菜 紅豆丁	6	2	2	2	8	3
6/11	四	玉米飯	三杯腐竹 炒:腐竹,九層塔	地瓜碰x1 炸:地瓜碰Q	菇燴冬瓜 煮:冬瓜Q,菇	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q	辣炒菜脯 炒:菜脯	有機蔬菜 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	7
6/12	五	薏仁飯	五香豆包 燒:豆包	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,芹Q	辣炒哨子 炒:碎干丁,豆薯Q,豆豉	涼拌小瓜 炒:小黃瓜Q	有機蔬菜 番茄Q,芹Q	6	2	2	2	8	1
6/15	一	紅藜飯	筍乾油豆腐 滷:油豆腐,筍干	豆干海帶結 滷:豆干,海帶結	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,味噌	鮮炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	滷豆皮結 滷:豆皮結	履歷蔬菜 冬瓜Q,菇,枸杞	6	2	2	2	8	5
6/16	二	白飯	砂鍋凍豆腐 煮:凍豆腐,高麗菜Q,木耳Q	布丁酥x1 炸:玉米餅S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	總匯絲瓜 炒:絲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S	烘烤腰果 烤:腰果	有機蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q	6	2	2	2	8	4
6/17	三	蔬菜炒麵	五香豆腸 滷:豆腸	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,菇	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	塔香茄子 燒:茄子Q,九層塔	芝麻蜜芋 蒸:芋頭Q,芝麻	有機蔬菜 仙草汁,花豆,地瓜圓	6	2	2	2	8	2
6/18	四	糙米飯	海苔素排 燒:海苔素排	時蔬寬粉 炒:寬冬粉,菇,高麗菜Q	清炒大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	毛豆麵腸 燒:雞腸,毛豆Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q	6	2	2	2	8	3
6/19	五	6/19端午節放假一天												
6/22	一	白飯	咖哩素雞 煮:素雞,地瓜丁,紅蘿蔔Q	醬爆豆干 炒:豆干片	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q	和風秋葵 煮:秋葵Q	黑胡椒玉米 炒:玉米Q,毛豆Q	履歷蔬菜 酸菜,杏鮑菇Q	6	2	2	2	8	4
6/23	二	胚芽飯	黑胡椒花干 燒:蘭花干	茄汁燴山藥 燒:山藥Q,番茄Q	炒甜不辣 炒:紅蘿蔔Q,素甜不辣	滷蛋 滷:蛋Q	彩椒腰果 炒:彩椒Q,腰果片	有機蔬菜 金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	6	2	2	2	8	2
6/24	三	家常炒飯	紅燒素肚 燒:素肚	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	季豆炒蛋 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,芝麻蛋Q	雪菜茼蒿 燒:茼蒿,雪裡紅	滷大根圈x1 滷:白蘿蔔Q	季節蔬菜 綠豆粉圓	6	2	2	2	8	3
6/25	四	麥片飯	大瓜封x1 蒸:大瓜Q,豆腐,玉米Q	義式洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	雙色花椰 炒:花椰菜Q	醬爆雙菇 炒:杏鮑菇Q,菇	醋拌海帶芽 炒:海帶芽,紅蘿蔔Q,香菜	有機蔬菜 筍,菇	6	2	2	2	8	3
6/26	五	紫米飯	海苔椒鹽豆腐 炸:油豆腐	紅燒蘿蔔 滷:白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q	沙茶素米血 燒:素米血	和風毛豆 炒:紅蘿蔔Q,毛豆Q	有機蔬菜 海帶芽,金針菇Q,薑	6	2	2	2	8	3
6/29	一	小米飯	塔香豆腸 炒:豆腸,九層塔	醬燒豆腐 燒:豆腐,菇	菇菇脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	涼拌豆皮 炒:豆皮,香菜	醋拌海帶芽 炒:海帶芽,紅蘿蔔Q,香菜	有機蔬菜 豆腐,菇	6	2	2	2	8	3
6/30	二	白飯	醬燒豆皮 燒:豆包	絲瓜滑蛋 炒:絲瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	芝麻敏豆 煮:敏豆Q,芝麻	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	有機蔬菜 蒲瓜Q,菇	6	2	2	2	8	3

★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:6/()

營養師：沈凱琮、曾芳瑩、張韻瑩