



| 日期   | 星期 | 主食        | 主菜                      | 副菜                       | 蔬菜                         | 湯品                        | 全穀  | 豆魚  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|------|----|-----------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5/1  | 一  | 白飯        | 蔥燒魚丁<br>燒：洋蔥Q,魚丁S,青蔥    | 鐵板嫩豆腐<br>燒：板豆腐,紅蘿蔔Q      | 竹筍三絲<br>炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q     | 履歷蔬菜<br>玉米Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q     | 6.5 | 2.8 | 2.5 | 2.8 | 854 |
| 5/2  | 二  | 地瓜飯       | 紅燒豚肉<br>燒：豆薯Q,紅蘿蔔Q,豬肉丁S | 螞蟻上樹<br>炒：粉絲,高麗菜Q,絞肉S    | 蒜香花椰<br>炒：花椰菜S,蒜頭          | 有機蔬菜<br>酸菜,雞丁S            | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 854 |
| 5/3  | 三  | 紅蔥肉燥飯     | 蜜汁翅小腿X2<br>燒：翅小腿S       | 餡餅+地瓜條<br>炸：餡餅S,地瓜條Q     | 醜豆炒肉絲<br>炒：醜豆Q,豬肉絲S        | 季節蔬菜<br>黃瓜Q,豬肉片S          | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.9 | 860 |
| 5/4  | 四  | 白飯        | 壽喜燒肉片<br>炒：豬肉片S,洋蔥Q     | 古早味蒸蛋<br>蒸：蛋Q,絞肉S        | 開陽白菜<br>燒：蝦米,白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q  | 有機蔬菜<br>味噌,豆腐,小魚干         | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 846 |
| 5/5  | 五  | 蕎麥飯       | 卡啦炸雞排<br>炸：雞排S          | 麻婆豆腐<br>燒：豆腐,絞肉S         | 福州丸子燒<br>燒：福州丸S            | 有機蔬菜<br>麵線,竹筍Q,豬肉絲S       | 6.6 | 2.8 | 2.2 | 2.9 | 858 |
| 5/9  | 一  | 紅藜飯       | 照燒豬排<br>燒：豬排S           | 脆炒佛手瓜<br>炒：佛手瓜,紅蘿蔔Q,木耳Q  | 起司玉米炒蛋<br>炒：蛋Q,玉米S,起司      | 履歷蔬菜<br>柴魚片,豆腐            | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 847 |
| 5/10 | 二  | 白飯        | 虱目魚塊X3<br>炸：虱目魚塊Q       | 干丁肉燥<br>燒：豆干丁,絞肉S,青蔥     | 韭香銀芽<br>炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q    | 有機蔬菜<br>馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,香菇Q,玉米Q | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.8 | 856 |
| 5/11 | 三  | 什錦炒麵      | 香烤雞腿<br>烤：雞腿S           | 豆沙包<br>蒸：豆沙包S            | 大瓜貢丸片<br>燒：大瓜Q,貢丸片S        | 季節蔬菜<br>紅白蘿蔔Q,豬肉絲S        | 6.2 | 1.8 | 1.5 | 2.9 | 854 |
| 5/12 | 四  | 糙米飯       | 蒜香里肌排<br>燒：豬排S          | 泰式打拋肉醬<br>燒：洋蔥Q,番茄Q,絞肉S  | 椒鹽百頁+甜不辣<br>炸：百頁,杏鮑菇Q,甜不辣  | 有機蔬菜<br>海帶芽,蛋Q            | 6.2 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 851 |
| 5/13 | 五  | 白飯        | 咖哩雞<br>燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞丁S  | 脆炒高麗<br>炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q  | 鮮筍肉絲<br>炒：竹筍Q,肉絲S          | 有機蔬菜<br>冬瓜Q,小薏仁,肉片S       | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.7 | 851 |
| 5/16 | 一  | 麥片飯       | 豬腳焢肉<br>燒：豆薯Q,豬肉丁S,豬腳丁S | 客家小炒<br>炒：豆干片,紅蘿蔔Q,豬肉絲S  | 結頭菜燒肉片<br>燒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S  | 履歷蔬菜<br>番茄Q,蛋Q            | 6.2 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 847 |
| 5/17 | 二  | 白飯        | 三杯雞<br>燒：雞丁S,九層塔        | 絲瓜粉絲<br>燒：絲瓜Q,金耳菇Q,粉絲    | 海結滷蛋<br>燒：海帶結,白蛋S          | 有機蔬菜<br>竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S  | 6.2 | 2.8 | 2.4 | 2.9 | 856 |
| 5/18 | 三  | 香蔥肉末炒飯    | 黑胡椒豬排<br>燒：豬排S          | 甜醬關東煮<br>燒：紅白蘿蔔Q,玉米Q,油豆腐 | 鍋貼+雞塊<br>炸：鍋貼S,雞塊S         | 季節蔬菜<br>大瓜Q,肉片S           | 6.2 | 2.7 | 2.5 | 2.7 | 849 |
| 5/19 | 四  | 薏仁飯       | 酥炸魚排<br>炸：魚排S           | 白醬洋芋<br>燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q  | 回鍋肉片<br>炒：高麗菜Q,豬肉片S        | 有機蔬菜<br>玉米,蛋Q             | 6.2 | 2.8 | 2.2 | 2.9 | 860 |
| 5/20 | 五  | 白飯        | 和風醬燒雞排<br>燒：雞排S         | 紅燒獅子頭<br>燒：獅子頭S          | 醬燒海茸<br>炒：海茸,豬肉絲S,金耳菇Q     | 有機蔬菜<br>味噌,豆腐             | 6.2 | 2.9 | 2.3 | 2.6 | 844 |
| 5/23 | 一  | 白飯        | 泡菜燒肉<br>燒：泡菜,肉片S        | 黑豆干燒肉<br>滷：豬肉丁S,黑豆干      | 黃芽鴻喜菇<br>炒：黃豆芽Q,鴻喜菇Q       | 履歷蔬菜<br>海帶結,雞丁S           | 6.2 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 847 |
| 5/24 | 二  | 十穀飯       | 五味醬豬排<br>燒：豬排S          | 紅絲炒蛋<br>炒：紅蘿蔔Q,蛋Q        | 木須筍片<br>炒：竹筍Q,木耳Q          | 有機蔬菜<br>當歸,枸杞,豆薯Q,豬肉片S    | 6.2 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 849 |
| 5/25 | 三  | 肉醬義大利麵    | 義式香料雞<br>烤：雞排S,義式香料     | 黑金芝麻包<br>蒸：芝麻包S          | 彩椒花椰<br>炒：彩椒Q,花椰菜S         | 季節蔬菜<br>南瓜Q,玉米Q,紅蘿蔔Q      | 6.2 | 2.8 | 2.3 | 2.9 | 867 |
| 5/26 | 四  | 紫米飯       | 椒鹽魚丁<br>炸：魚丁S,胡椒鹽       | 瓜仔肉燥<br>燒：碎瓜,白蘿蔔Q,絞肉S    | 鮮菇敏豆<br>炒：敏豆T,香菇Q          | 有機蔬菜<br>乾金針,金耳菇Q          | 6.2 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 851 |
| 5/27 | 五  | 香鬆拌飯【獨享包】 | 粉嫩雞排<br>滷：雞排S           | 玉米酥餅+花枝丸<br>炸：玉米餅S,花枝丸S  | 芋香白菜滷<br>燒：芋頭Q,白菜Q         | 有機蔬菜<br>蘿蔔Q,豬肉絲S          | 6.2 | 2.8 | 2.4 | 2.9 | 856 |
| 5/30 | 一  | 小米飯       | 糖醋排骨<br>燒：洋蔥Q,排骨S,豬肉丁S  | 海帶干絲<br>炒：海帶絲,白干絲,豬肉絲S   | 蒲瓜魚丸<br>燒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,魚丸S | 履歷蔬菜<br>米粉,芹菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S   | 6.2 | 2.8 | 2.3 | 2.7 | 851 |
| 5/31 | 二  | 白飯        | 脆皮雞翅<br>炸：雞翅S           | 冬瓜肉燥<br>燒：冬瓜Q,絞肉S        | 蛋酥高麗<br>炒：高麗菜Q,蛋Q          | 有機蔬菜<br>竹筍Q,豬肉片S          | 6.2 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 851 |

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code  
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻登