

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
6/1	三	古早味油飯	鐵路滷豬排 燒：豬排S	玉米布丁酥+滷豆干 炸：玉米餅S 滷：豆干	大瓜百匯 燒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,魚丸S	季節蔬菜 和風肉絲湯 豆薯Q,肉絲S		6.6	2.8	2.5	2.8	861
6/2	四	白飯	墨西哥烤雞 烤：雞排S	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q,菜脯,青蔥	開陽白菜 燒：白菜Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜 羅宋湯 高麗菜Q,番茄Q,肉片S		6.5	2.8	2.4	2.7	847
6/3-6/5端午節連假三日												
6/6	一	白飯	味噌燉肉 燒：白蘿蔔Q,肉丁S	豆瓣香干片 炒：豆干片,高麗菜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q		6.6	2.8	2.3	2.9	860
6/7	二	糙米飯	椰漿咖哩雞 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞丁S	茄汁天婦羅 炸：甜不辣T,西芹Q	竹筍三絲 炒：筍Q,木耳Q,肉絲S	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐,味噌,小魚干		6.5	2.8	2.4	2.7	847
6/8	三	洋菇白醬麵	黑胡椒肉排 燒：豬排S	港式燒賣雙拼 蒸：燒賣S	紅絲花椰 炒：花椰菜S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 大滷湯 金耳菇Q,木耳Q,肉片S		6.6	2.8	2.2	2.9	858
6/9	四	白飯	香酥虱目魚x3 炸：虱目魚塊S	甜蔥紅絲烘蛋 炒：紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	三杯菜豆米血 燒：菜豆Q,米血S,九層塔	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,馬鈴薯Q		6.5	2.8	2.4	2.7	847
6/10	五	麥片飯	葡式香料雞排 燒：雞排S	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,木耳Q,蛋Q	有機蔬菜 鮮筍雞湯 筍Q,雞丁S		6.6	2.8	2.2	2.8	856
6/13	一	白飯	壽喜燒肉柳 燒：豬肉柳S,洋蔥Q	家常燒油腐 燒：油豆腐,木耳Q	絲瓜滑蛋 燒：絲瓜Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q,蛋Q	履歷蔬菜 蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔Q,貢丸片S		6.8	2.8	1.2	2.9	854
6/14	二	十穀飯	義式白醬魚 燒：水鯊魚丁S,馬鈴薯Q	冬瓜燒肉末 燒：冬瓜Q,絞肉S	福州丸子燒 燒：福州丸S	有機蔬菜 酸辣湯 筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆腐		6.5	2.8	2.4	2.8	851
6/15	三	火腿蛋炒飯	五香滷雞排 滷：雞排S	冰花鍋貼+地瓜條 炸：鍋貼S+地瓜條Q	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q,鴻喜菇Q	季節蔬菜 金耳蔬菜湯 時蔬Q,金耳菇Q		6.6	2.8	2.3	2.7	851
6/16	四	地瓜飯	糖醋豬肋排 炸,燒：豬肋排S	麻辣滷味燙 燒：紅白蘿蔔Q,百頁豆腐	敏豆肉絲 炒：敏豆T,肉絲S	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌,海帶芽		6.5	2.8	2.4	2.7	847
6/17	五	白飯	三杯雞 燒：雞丁S,九層塔	蜜汁芝麻黑干 燒：黑豆干,白芝麻	古早味蒸蛋 蒸：蛋Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 沙茶鮮肉羹 白菜Q,木耳Q,豬肉絲S		6.5	2.8	2.4	2.9	856
6/20	一	小米飯	椒麻雞排 燒：雞排S	砂鍋獅子頭 燒：高麗菜Q,獅子頭S	醬爆干絲 炒：海帶絲,干絲,肉絲S	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線,木耳Q,豬肉絲S	豆奶	6.5	2.8	2.2	2.9	851
6/21	二	白飯	筍干燉肉 燒：筍干,豬肉丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	鮮菇燒大瓜 燒：大瓜Q,香菇Q	有機蔬菜 奶香巧達湯 馬鈴薯Q,玉米Q,洋蔥Q		6.6	2.9	2.2	2.6	854
6/22	三	台式炒麵	BBO翅小腿x2 燒：翅小腿S	爆漿流沙包 蒸：芝麻包S	烏蛋結頭菜 炒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,烏蛋Q	季節蔬菜 酸菜雞湯 酸菜,雞丁S		6.6	2.8	2.4	2.7	854
6/23	四	蕎麥飯	海苔炸魚丁 炸：水鯊魚丁S,海苔粉	客家小炒 炒：豆干片,芹菜Q,肉絲S	一品佛跳牆 燒：白菜Q,木耳Q,芋頭Q	有機蔬菜 柴魚蔬菜湯 高麗菜Q,金耳菇Q,柴魚片		6.6	2.8	2.2	2.7	849
6/24	五	白飯	義式茄汁雞 燒：番茄Q,洋蔥Q,雞丁S	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	蒜香花椰 炒：花椰菜S,蒜頭	有機蔬菜 薏米肉片湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S		6.7	2.8	2.3	2.9	867
6/27	一	紫米飯	宮保雞丁 燒：雞丁S,洋蔥Q,花生	玉米炒蛋 炒：玉米粒Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,韭菜Q	履歷蔬菜 御膳雞湯 冬瓜Q,雞丁S,當歸,枸杞		6.6	2.8	2.3	2.8	856
6/28	二	白飯	鍋燒鮮魚 燒：水鯊魚丁S,豆薯Q	干丁肉燥 燒：豆干丁,絞肉S	香蒜炒敏豆 炒：敏豆T,紅蘿蔔Q,蒜頭	有機蔬菜 金針湯 乾金針,金耳菇Q		6.5	2.8	2.2	2.9	851
6/29	三	香蔥肉絲炒飯	椒鹽炸雞翅 炸：雞翅S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	甜醬關東煮 燒：白蘿蔔Q,玉米Q,海帶結	季節蔬菜 黃金南瓜湯 南瓜Q,玉米Q,蛋Q		6.6	2.8	2.2	2.7	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：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 6/20(一)供應豆奶