



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 總量	豆類 總量	蔬菜 總量	水果 總量	水果 種類	熱量
4	一	麻油香菇油飯 白米、長糯米、豬肉、菇-蒸	★椒鹽魚丁X3 生鮮魚丁(補助)、蔬菜-炸	奶油咖哩肉醬 蔬菜、馬鈴薯、豬絞肉、奶粉-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機黑菜白菜 白玉味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		5.6	2.5	2.1	2.5		745
5	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	照燒豬排X1 豬排-燒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	脆炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔、枸杞-煮	有機高麗菜 蘑菇濃湯 馬鈴薯、蘑菇、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.8	2.3	2	2.5		741
7	四	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	薑汁燒豚肉 豬肉、凍豆腐、蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機油芥菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲、枸杞		5.8	2.3	1.9	2.4		734
8	五	白飯 白米-蒸	港式燒香雞 雞肉、蔬菜-燒	茄汁洋芋肉醬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-炒	金線白菜 大白菜、豆包絲、菇-煮	產履青菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.6	2.4	1.9	2.5		732
11	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	金瓜燒雞 雞肉、南瓜、凍豆腐、青豆、椰漿-燒	柴魚大頭菜 結頭菜、菇、柴魚片-煮	有機小白菜 ~甜~ 仙草甜湯 仙草、花豆、薏仁、奶粉		5.4	2.5	2.1	2.5		731
12	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生粉、椰漿-煮	玉筍炒友善蛋 友善蛋液、玉米筍、有機黑木耳、毛豆-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	有機小松菜 味噌湯 菇、雞蛋、味噌、柴魚	水果 (低)	5.6	2.4	1.9	2.5	1	742
14	四	拿坡里肉醬螺旋麵 螺旋麵、豬肉、玉米、蔬菜-煮	香烤雞腿排X1 雞腿排-烤	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	有機青芥菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 (中、高)	5.7	2.4	1.9	2.5	1	760
15	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	蜂蜜味噌燻豬 豬肉、蔬菜、味噌、蜂蜜、白芝麻-炒	肉絲香干小炒 豆干、蔬菜、豬肉、魷魚翅-炒	蒜酥花椰 花椰菜、蒜酥-炒	產履青菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.4		725
18	一	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲-炒	有機黑菜白菜 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.6	2.5	2	2.4		738
19	二	海苔肉絲豚香炒有機飯 有機白米、豬肉、蔬菜、海苔-炒	蜜汁豬排X1 豬排-燒	香烤小雞腿X1 翅小雞腿-烤	炒四季豆 豆段、豬肉、木耳-炒	有機白莧菜 ~甜~ 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚		5.9	2.4	1.9	2.5		753
21	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	焗烤奶香燻洋芋 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、奶粉、起司-烤	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	田園花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機苜蓿白菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		5.4	2.5	2.1	2.5		731
22	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、蒜、九層塔-炒	★茄汁天婦羅X1 甜不辣-炸	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、蒜-炒	產履青菜 結頭排骨湯 結頭菜、豬肉、枸杞		5.6	2.5	2	2.5		742
25	一	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛魚X1 鯛魚排、白芝麻-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、番茄-炒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、菇-炒	有機空心菜 味噌海苔湯 海苔、味噌、柴魚	產履 豆漿	5.6	2.5	2	2.5		742
26	二	糙米有機飯 有機白米、糙米-蒸	義式白醬嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、菇、奶粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	炒粉絲 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機小松菜 芹香白玉湯 蘿蔔、豬肉、芹菜		5.8	2.3	2	2.5		741
28	四	照燒炒烏龍 麵、蔬菜、豬肉-炒	★香酥雞X4 雞肉、豆段-炸	滷蛋X1 雞蛋、海帶結-滷	嫩汁白菜 大白菜、蒜、枸杞-煮	有機小白菜 大海清湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		5.4	2.5	1.9	2.5		726
29	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	紅燒燻肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-燻	田園炒肉苜 玉米、豆干、豬絞肉、毛豆-炒	鮮菇四季 豆段、蔬菜、菇-炒	產履青菜 枸杞鮮瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞		5.6	2.4	2.1	2.4		733

◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類醃製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有變動調整，敬請見諒！



<節氣吃神馬-立夏>

立夏代表夏天炎熱高濕到來，飲食應遵循「清涼、滋潤、養心、去濕」原則，
1. 營養食材、溫涼性食物(冬瓜、小黃瓜、結頭菜、龍眼)補助助肝臟
2. 藍色食物(藍豆、胡蘿蔔、藍蘆、桂圓、番茄、枸杞)養心幫助身體活血



主菜種類 (g/份)		主菜食材特性分析 (g/份)		副菜食材分析 (g/份)		其他分析 (g/份)	
豆類及海鮮類	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜漬
1次	2次	15次	1次	1次	0次	1次	2次
2次	1次	1次	1次				