

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全糖 鮮奶 (6%) | 低糖 鮮奶 (3%) | 雞蛋(個) | 鮮果(份) | 水果(份) | 乳品(份) | 肉量 (克) |
|---|----|------------|---|---|--|----|--|-----------|------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 01 | 四 | 雜糧飯 | 糖醋肉 <small>祥圓豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small> | 雞茸油腐 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-煮</small> | 日式條豆 <small>芝麻+四季豆+柴魚片+時蔬-煮</small> | 青菜 | 鮮菇湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small> | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | | | 853 |
| 02 | 五 | 糙米飯 | 家鄉滷肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-油</small> | ◎咖哩魚蛋 <small>魚蛋X1+黑輪+時蔬-煮</small> | 蝦香燴瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small> | 青菜 | 筍子湯 <small>祥圓豬肉+筍-煮</small> | 水果 | 6.3 | 2.8 | 2.0 | 2.9 | 1.0 | | 923 |
| 05 | 一 | 紅藜飯 | ★椒鹽炸雞X3 <small>雞肉-炸</small> | 日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 芝麻海結 <small>芝麻+海結+時蔬-煮</small> | 青菜 | 柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片-煮</small> | 減糖 優酪乳 | 6.5 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | | 1.0 | 955 |
| 06 | 二 | 小米飯 | 蜜汁燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small> | 蒜味魚塊X2 <small>魚+時蔬-燒</small> | 奶香炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small> | 青菜 | 番薯西米露 <small>地瓜+西谷米+椰奶-煮</small> | | 6.6 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | | | 901 |
| 07 | 三 | 特製義大利麵 | BBQ豬排X1 <small>豬排-燒</small> | 番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small> | ★脆皮薯條X5 <small>馬鈴薯條-炸</small> | 青菜 | 玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.4 | 2.9 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | | 883 |
| 08 | 四 | 麥片飯 | 油腐燒雞 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-燒</small> | 紅絲肉蓉蛋 <small>紅蘿蔔+蛋+祥圓豬肉+時蔬-炒</small> | 蕈菇花椰 <small>花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒</small> | 青菜 | 肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small> | 履歷 豆漿 | 6.6 | 2.8 | 1.9 | 2.9 | | | 883 |
| 09 | 五 | 雜糧飯 | ◆鮮菇魷魚 <small>魷魚+杏鮑菇+薑片+九層塔-煮</small> | 高昇排骨 <small>祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒</small> | 什錦燴鮮瓜 <small>瓜+時蔬+魚板絲-煮</small> | 青菜 | 鳳梨雞湯 <small>鳳梨+雞肉+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.6 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | | 956 |
| 12 | 一 | 小米飯 | 醬燒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small> | ★香酥魚條X2 <small>魚-炸</small> | 燉煮洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 青菜 | 蔬菜豆腐湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small> | 豆漿 | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | | | 893 |
| 13 | 二 | 五穀飯 | ◎三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small> | 豆干小炒 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small> | 和風白菜煮 <small>大白菜+時蔬-煮</small> | 青菜 | 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small> | | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 2.9 | | | 861 |
| 14 | 三 | 端午油飯 | 香燒雞翅X1 <small>三節雞翅-燒</small> | 海山醬關東煮 <small>油豆腐+鵝蛋+時蔬-油</small> | 爆炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small> | 青菜 | 香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small> | 水果 | 6.4 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | 1.0 | | 988 |
| 15 | 四 | 燕麥飯 | 蠔油蒜味雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small> | ★◎椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-炸</small> | 田園蔬菜 <small>玉米粒+時蔬-煮</small> | 青菜 | 鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+時蔬-煮</small> | | 6.4 | 2.9 | 1.9 | 2.9 | | | 876 |
| 16 | 五 | 胚芽飯 | 壽喜燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small> | 彩繪毛豆蛋 <small>洋蔥+蛋+時蔬-炒</small> | 和風芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small> | 青菜 | 羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.3 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | | 928 |
| 17 | 六 | 紅藜飯 | 梅干燒雞 <small>雞肉+梅干菜+筍干-燒</small> | ◎蝦捲X1 <small>蝦捲-烤</small> | 鮮蔬肉茸 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small> | 青菜 | 大滷湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small> | | 6.3 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | | 874 |
| 19 | 一 | 糙米飯 | 沙茶炒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small> | 滑嫩蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small> | 香滷白菜 <small>蛋酥+大白菜+時蔬-煮</small> | 青菜 | 紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small> | 鮮奶 | 6.3 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | | 1.0 | 926 |
| 20 | 二 | 小米飯 | 蘑菇奶香豬 <small>祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮</small> | ★轟炸魚丁X3 <small>魚-炸</small> | 鮮瓜冬粉 <small>瓜+冬粉+時蔬-煮</small> | 青菜 | 紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small> | | 6.5 | 2.9 | 2.0 | 2.9 | | | 886 |
| 21 | 三 | DIY韓國麻油紫米飯 | 醬爆雞丁 <small>雞肉+時蔬-燒</small> | 韓式蔬菜豬肉 <small>祥圓豬肉+豆包+時蔬-煮</small> | 蒜炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small> | 青菜 | 薏仁排骨湯 <small>大薏仁+祥圓豬肉+馬鈴薯-煮</small> | 水果 | 6.4 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | 1.0 | | 986 |
| ~快樂過端午~ 飲食要注意:「吃肉粽少鹽少沾醬」、「一口粽、一口菜,還要多運動」 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 一 | 五穀飯 | 招牌咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | ★虱目魚條X2 <small>魚-炸</small> | 奶香玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small> | 青菜 | 豆腐味噌湯 <small>味噌+豆腐-煮</small> | 減糖 優酪乳 | 6.3 | 2.9 | 1.9 | 3.0 | | 1.0 | 973 |
| 27 | 二 | 燕麥飯 | 照燒豬 <small>祥圓豬肉+芝麻+時蔬-燒</small> | ◎麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small> | 彩蔬海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small> | 青菜 | 酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small> | | 6.4 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | | | 886 |
| 28 | 三 | DIY乾拌麵疙瘩 | 嫩燒雞排X1 <small>雞排-燒</small> | 古早味肉燥 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small> | 繽紛花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small> | 青菜 | ◎黑糖珍珠 <small>粉圓+黑糖-煮</small> | 水果 | 6.6 | 2.9 | 2.0 | 2.9 | 1.0 | | 953 |
| 29 | 四 | 胚芽飯 | ◎鹽水雞 <small>米血+雞肉+時蔬-煮</small> | 番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small> | 大醬芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small> | 青菜 | 薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small> | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | | | 898 |
| 30 | 五 | 雜糧飯 | 打拋豬 <small>祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮</small> | ★鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small> | 鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small> | 青菜 | 玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 2.9 | 1.0 | | 921 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3章1Q增加溯源水產品, ◎表示加工品

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品, 不適合對其過敏體質者食用※

