

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
5/1	四	薏仁飯	炸鹹酥雞 炸:雞肉T.九層塔	港式咖哩魚蛋 煮:魚丸S.洋蔥Q.白蘿蔔Q	脆芹小炒 炒:豆干片.芹Q.紅蘿蔔Q.肉片S	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.高麗菜Q.蛋Q		6.5	2.8	2.2	2.4	84.6
5/2	五	紫米飯	風味壽喜燒 煮:肉片S.白菜Q.蛋Q.洋蔥Q.海帶芽.柴魚芝麻	蒜蓉寬冬粉 炒:寬冬粉.小瓜Q.木耳Q.絞肉S	香菇刺瓜 燒:刺瓜Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針花湯 乾金針.木耳Q.肉絲S		6.7	2.7	2.2	2.6	84.6
5/5	一	紅藜飯	蘑菇醬魚丁 燒:鮭魚丁Q.洋芋Q.杏鮑菇Q.紅蘿蔔Q	甜不辣豆干 滷:豆干.甜不辣Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	元氣冬瓜湯 冬瓜Q.肉片S		6.6	2.7	2.2	2.4	83.4
5/6	二	白飯	韓式泡菜肉柳 炒:肉柳S.洋蔥Q.韓式泡菜	香蔥玉米蛋 炒:玉米Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	塔香滷海帶 滷:海帶結.茼蒿	有機蔬菜	醬豆腐湯 豆腐.金針菇Q.洋蔥Q		6.5	2.8	2.2	2.7	84.2
5/7	三	肉絲炒飯	BBQ雞腿排 燒:雞排S	部隊鍋 燒:油豆腐.大白菜Q.金針菇Q.紅蘿蔔Q.年糕	XO醬條豆 炒:條豆Q.蝦皮.小魚干	季節蔬菜	薏仁冬瓜露 小薏仁.冬瓜糖		6.7	2.8	2.2	2.9	86.0
5/8	四	糙米飯	家常控肉 滷:肉丁S.紅蘿蔔Q	川香肉醬 燒:絞肉S.豆薯Q.碎干丁	小瓜雞柳 炒:小瓜Q.木耳Q.雞肉T.洋蔥Q	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q.海帶結.玉米Q.柴魚		6.5	2.9	2.2	2.7	84.9
5/9	五	黑芝麻飯	烏梅醬燒雞 炸:燒雞丁S.彩椒Q	甜蔥肉片 炒:洋蔥Q.肉片S	竹筍炒紅絲 炒:筍.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	南瓜巧達湯 南瓜Q.玉米Q.洋蔥Q.芹Q.奶粉		6.6	2.8	2.2	2.7	84.6
5/12	一	地瓜飯	沙嗲肉丁 燒:肉丁S.馬鈴薯Q.洋蔥Q.毛豆Q	油豆腐肉燥 滷:小油丁.絞肉S	花生雙芽 炒:豆芽Q.紅蘿蔔Q.海帶芽.花生	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐.筍.木耳Q.紅蘿蔔Q.蛋Q.肉絲S		6.6	2.8	2.2	2.6	84.2
5/13	二	麥片飯	沙茶砂鍋魚 燒:旗魚丁Q.白菜Q.木耳Q.角螺	蜜汁炒肉柳 炒:肉柳S.洋蔥Q.敏豆Q	蒜炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	台式火鍋湯 高麗菜Q.魚丸S.香菇Q		6.5	2.8	2.2	2.7	84.4
5/14	三	青醬筆管麵	義式香草肉排 燒:豬排	芋泥包 蒸:芋泥包S	彩椒花椰菜 炒:花椰菜Q.彩椒Q	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆T		6.8	2.7	2.2	2.7	85.0
5/15	四	五穀飯	招牌三杯雞 炸:燒雞丁S.洋芋Q.九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q.蛋Q.洋蔥Q	芹香豆干絲 炒:豆干絲.芹Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.奶粉		6.8	2.8	2.2	2.6	84.2
5/16	五	白飯	糖醋滷排骨 燒:肉丁S.排骨S.洋蔥Q.椒Q	家常冬粉 炒:冬粉.高麗菜Q.絞肉S	貢丸滷味 滷:白蘿蔔Q.貢丸S.葫蘆捲.酸菜	有機蔬菜	竹筍雞湯 筍.雞丁S		6.7	2.8	2.2	2.7	85.6
5/19	一	小米飯	咖哩雞 煮:雞肉S.洋芋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.毛豆Q	腰果黑豆干 滷:黑豆干.腰果片	蛋酥白菜滷 炸:燒白菜Q.肉絲S.木耳Q.乾香菇.蛋Q	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐.味噌.海帶芽.柴魚		6.6	2.7	2.2	2.7	83.9
5/20	二	燕麥飯	蜜汁里肌排 燒:豬排S.芝麻	起司醬肉末 煮:南瓜Q.玉米Q.雞肉T.起司	鮮菇高麗菜 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.香菇Q	有機蔬菜	赤肉絲湯 筍.木耳Q.金針菇Q.紅蘿蔔Q.肉絲S		6.6	2.7	2.2	2.6	83.7
5/21	三	蔥油滷肉飯	無骨香雞排 炸:雞排S	紅醬天婦羅 燒:甜不辣Q.洋蔥Q	福菜筍茸 燒:筍茸.朴菜	季節蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓.黑糖		6.6	2.8	2.2	2.7	84.4
5/22	四	薏仁飯	花生滷豬腳 滷:肉丁S.豬腳丁S.水煮花生	和風海芽蛋 炒:豆薯Q.海帶芽.蛋Q	脆炒季豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 白蘿蔔Q.肉片S		6.5	2.8	2.2	2.7	84.2
5/23	五	白飯	秘醬燒魚 燒:鮭魚丁Q.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q	蒜香黃豆芽 炒:黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	麻婆豆腐 燒:豆腐.絞肉S	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.雞丁S		6.6	2.9	2.2	2.7	83.9
5/26	一	紫米飯 (蔬食日)	韓風麻藥雞蛋 滷:蛋Q.洋蔥Q.芝麻	炸醬干丁 燒:豆干丁.絞肉S	肉絲海根 燒:海帶根.紅蘿蔔Q.肉絲S	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉.冬菜.肉絲S	豆奶	6.6	2.8	2.2	2.5	83.7
5/27	二	胚芽飯	香草炒雞丁 燒:雞丁S.洋蔥Q.甜椒Q	焗烤洋芋 煮:馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.絞肉S.奶粉.乳酪絲	炒花椰菜 炒:花椰菜S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 高麗菜Q.番茄Q.肉片S		6.7	2.7	2.2	2.6	84.4
5/28	三	椒麻擔擔麵	鐵路大排 滷:豬排S	黃金炸餃x2 炸:水餃S x2	清炒黃瓜 燒:大黃瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜	綠豆沙牛奶 綠豆仁.奶粉		6.8	2.8	2.2	2.6	85.6
5/29	四	白飯	椒鹽魚塊 炸:虱目魚塊Q x3	菜脯蛋 炒:碎脯.紅蘿蔔Q.蛋Q	紅燒蘿蔔 燒:白蘿蔔Q.肉片S.豆皮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐.海帶芽.柴魚		6.5	2.8	2.2	2.8	84.4
5/30(五)端午連假													

★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:5/26(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

會稽