

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋類	蛋類	蔬菜類	油類	熱量
6/2	一	白飯	BBQ炒肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,椒Q	家鄉油豆腐 燒:絞肉S,油豆腐	蝦鮮玉瓜煮 煮:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蝦米	履歷蔬菜 筍Q,雞丁S	竹筍雞湯	6.5	2.8	2.7	2.4	8.4
6/3	二	糙米飯	塔香蒜子雞 炒:雞丁S,杏鮑菇Q,九層塔	泡菜冬粉 燒:冬粉,白菜Q,紅蘿蔔Q,韓式泡菜	薑燒冬瓜 燒:冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	黃芽肉絲湯	6.7	2.6	2.7	2.1	8.4
6/4	三	香蔥蛋炒飯	鐵路豬排 燒:豬排S	黑輪佃煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結,黑輪Q,柴魚	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 小薏仁,冬瓜糖	薏米冬瓜蜜	6.8	2.6	2.3	2.7	8.4
6/5	四	地瓜飯	香酥魚排 炸:虱目魚排Q	黑胡椒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S,椒Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,木耳Q,豆皮,海帶芽	有機蔬菜 豆薯Q,香菇Q,雞丁S	豆薯香菇雞湯	6.5	2.8	2.3	2.4	8.4
6/6	五	紫米飯	蜜汁排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,芝麻	鮮筍肉絲 炒:筍Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	蒜香花椰 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,奶粉	玉米濃湯	6.7	2.6	2.3	2.7	8.4
6/9	一	麥片飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	客家小炒 炒:豆干片,芹Q,肉絲S	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 紅麵線,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	紅麵線湯	6.8	2.8	2.3	2.7	8.4
6/10	二	白飯	砂鍋魚丁 燒:魚頭,刀魚丁Q,白菜Q,蒜Q	蔥香紅絲蛋 炒:紅蘿蔔Q,豆薯Q,蛋Q	貢丸麻辣燙 滷:油豆腐,貢丸S,肉片S,海帶片	有機蔬菜 大黃瓜Q,肉片S	黃瓜肉片湯	6.5	2.8	2.3	2.7	8.4
6/11	三	奶油義大利麵	滷雞翅 滷:雞翅S	香Q芋泥包 蒸:芋泥包S	豆酥長豆 炒:長豆Q,紅蘿蔔Q,豆酥	季節蔬菜 地瓜丁,黑糖	黑糖地瓜湯	6.7	2.8	1.7	2.3	8.5
6/12	四	五穀飯	馬鈴薯燉肉 煮:肉丁S,馬鈴薯Q,毛豆T	柴魚關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,海帶結,柴魚	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,肉片S,玉米筍Q	有機蔬菜 豆腐味噌	日式味噌湯	6.8	2.6	2.3	2.7	8.4
6/13	五	胚芽飯	百香果雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,椒Q,百香果醬	瓜仔肉燥 滷:冬瓜Q,碎瓜,絞肉S	木須炒瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q,肉絲S	金針肉絲湯	6.5	2.8	2.3	2.7	8.4
6/16	一	白飯	蒜蓉麻婆魚 燒:旗魚丁Q,豆腐,絞肉S	蜜糖腰果豆干 滷:黑豆干,腰果片	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	玉米蛋花湯	6.7	2.7	2.7	2.8	8.4
6/17	二	薏仁飯	黑胡椒肉排 燒:豬排S	墨西哥肉醬 燒:番茄Q,洋芋Q,絞肉S	奶油白菜 煮:白菜Q,年糕,蒜Q	有機蔬菜 洋芋Q,玉米Q,西芹Q,洋蔥Q	巧達濃湯	6.8	2.6	2.3	2.7	8.4
6/18	三	沙茶肉絲炒飯	卡啦脆雞 炸:雞排S	五味豆腐 燒:油豆腐,絞肉S	鐵板雙芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,海帶芽	季節蔬菜 QQ,山粉圓,百香果醬	百香果QQ	6.5	2.8	2.3	2.7	8.4
6/19	四	小米飯	烏梅醬肉丁 燒:肉丁S,洋蔥Q,芝麻	玉米田園蛋 炒:玉米Q,小黃瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	鮮菇敏豆 炒:敏豆Q,蒜Q	有機蔬菜 海帶結,肉絲S	海帶肉絲湯	6.9	2.7	2.7	2.6	8.5
6/20	五	黑芝麻飯	招牌三杯雞 炒:雞丁S,豆干,九層塔	咖哩粉絲煲 燒:冬粉,絞肉S,芹Q,洋蔥Q	清炒大黃瓜 炒:大黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q,魚丸S,蒜Q,肉片S	相撲火鍋湯	6.8	2.6	2.3	2.7	8.4
6/23	一	紅藜飯	紅燒滷豬腳 滷:肉丁S,豬腳T,S,筍干	香油白干絲 炒:白干絲,榨菜,紅蘿蔔Q,木耳Q	西芹黑輪 炒:西芹Q,黑輪Q	履歷蔬菜 佛手瓜Q,肉絲S	鮮瓜肉絲湯	6.7	2.7	2.7	2.8	8.4
6/24	二	地瓜飯	蒜香白醬魚 燒:鮫魚丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	赤肉小瓜 炒:小黃瓜Q,蒜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜 海帶芽,豆腐	海芽豆腐湯	6.8	2.6	2.3	2.7	8.4
6/25	三	日式炒麵	秘醬豬排 燒:豬排S	日式拌海根 炒:海帶根,椒Q,芝麻	蒜香時蔬 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 紅豆T	紅豆湯	6.5	2.8	2.3	2.7	8.4
6/26	四	白飯	滷雞腿排 滷:雞排S	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S	開陽扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜 筍Q,肉片S	竹筍肉片湯	6.9	2.7	2.7	2.6	8.5
6/27	五	燕麥飯	糖醋咕咾肉 滷:肉丁S,洋蔥Q	冬瓜土豆麵筋 煮:冬瓜Q,小油泡,水煮花生	小魚豆干 炒:豆干,小魚干,豆豉	有機蔬菜 白菜Q,金針菇Q,肉片S	汕頭肉片湯	6.8	2.6	2.3	2.7	8.4
6/30	一	紫米飯 (蔬食日)	起司咖哩豆腐 煮:豆腐,絞肉S,毛豆T,乳酪	日式茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q	雲耳高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,貢丸S,芹Q	蘿蔔貢丸湯	6.8	2.8	2.8	2.3	8.5

☉ 暑假愉快 ☉