

日期	早點心	主食	主 菜	副菜	湯	水果	午點心	其他	營養成分		
5/1 一	鮮蔬蛋花粥 白米、時蔬、蛋/煮	紫米飯 紫米、白米	茄汁魚柳 水魷魚/燒	咖哩洋芋 紅蘿蔔、馬鈴薯/煮	什錦鮮蔬湯 高麗菜、金針菇	鮮肉包+冬瓜茶 鮮肉包、冬瓜磚	2.2	0.8	0.5	0.5	24
5/2 二	台南擔仔麵 通條、豬肉、時蔬/煮	香Q白飯 白米	玉米肉燥 豬肉、玉米/炒	照燒杏鮑菇 杏鮑菇、海帶結/煮	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	肉燥蘿蔔糕 蘿蔔糕、豬肉/煮	2.0	0.6	0.7	0.5	22
5/3 三	巷口麵線 通條、豬肉/煮	香Q白飯 白米	米蘭燉肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	家常小炒 豬肉、干片、榨菜/炒	甘甜竹筍湯 竹筍	生日蛋糕+鮮奶 蛋糕、鮮奶	2.2	0.5	0.5	0.7	23
5/4 四	青菜湯餃 青菜、水餃/煮	薏仁飯 小薏仁、白米	蘑菇醬燒肉 豬肉、時蔬/煮	番茄嫩蛋 番茄、蛋/炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	綠豆薏仁 綠豆、薏仁/煮	2.2	0.5	0.5	0.5	22
5/5 五	高麗板條 高麗菜、板條/煮	香Q白飯 白米	蠔油燒雞 雞丁/燒	滷味拼盤 丸子、豆干、時蔬/煮	巧達濃湯 玉米、蛋	玉米脆片+鮮奶 玉米片、鮮奶	2.0	0.5	0.5	0.5	21
5/8 一	油腐冬粉煲 冬粉、油豆腐/煮	糙米飯 糙米、白米	日式咖哩豬 豬肉、紅蘿蔔/煮	蛋酥白菜滷 白菜、木耳/煮	青菜蛋花湯 青菜、蛋	蔬菜肉燥麵 通條、豬肉、時蔬/煮	2.0	0.5	0.5	0.6	21
5/9 二	玉米瘦肉粥 白米、玉米、豬肉/煮	香Q白飯 白米	甘甜瓜仔肉 豬肉、花瓜/炒	和風燒白玉 蘿蔔、玉米/煮	肉羹湯 肉羹、木耳	客家米粉湯 米粉、豬肉/煮	2.0	0.6	0.7	0.5	22
5/10 三	豚肉米苔目 米苔目、豬肉/煮	香Q白飯 白米	酥脆魚條 水魷魚/炸	甜筍肉絲 竹筍、豬肉/炒	韓式海芽湯 海帶芽、豬骨	厚片吐司+豆漿 吐司、豆漿	2.3	0.5	0.5	0.6	23
5/11 四	日式烏龍麵 通條、豬肉/煮	蕎麥飯 蕎麥、白米	里肌排骨 里肌排/煮	炒三鮮 海帶絲、干絲、紅蘿蔔/炒	回甘玉米湯 玉米、肉骨	消暑冬瓜露 冬瓜磚、白木耳/煮	2.2	0.5	0.5	0.5	22
5/12 五	田園瘦肉粥 白米、豬肉、時蔬/煮	香Q白飯 白米	搖搖雞米花 雞丁/炸	開陽扁蒲 扁蒲、蝦米/炒	香菇雞湯 香菇、雞肉	豆沙包+鮮奶 豆沙包、鮮奶	2.2	0.5	0.5	0.5	22
5/15 一	家常湯餃 水餃、時蔬/煮	燕麥飯 麥仁、白米	干丁絞肉 干丁、豬肉、蘿蔔乾/炒	彩繪炒蛋 蛋、玉米/炒	時瓜肉片湯 時瓜、豬肉	蒸玉米+鮮奶 玉米、鮮奶	2.0	0.5	0.5	0.5	21
5/16 二	肉燥粉絲 冬粉、豬肉/煮	香Q白飯 白米	砂鍋魚丁 鮑魚、時蔬/燒	豆腐燒海結 海結、豆腐/滷	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	養生糙米粥 白米、糙米、豬肉/煮	2.0	0.6	0.7	0.5	22
5/17 三	菜頭粿湯 蘿蔔糕、時蔬/煮	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	沙茶肉羹 白蘿蔔、肉羹/煮	青菜豆腐湯 青菜、豆腐	烤番薯+豆奶 地瓜、豆奶	2.0	0.5	0.5	0.5	21
5/18 四	油蔥湯板條 板條、豬肉/煮	小米飯 小米、白米	椰香咖哩雞 雞肉、洋蔥/煮	下飯肉醬 豆腐、豬肉/炒	日式味噌湯 海帶芽、小魚干	紅豆甜湯 紅豆/煮	2.2	0.5	0.5	0.5	22
5/19 五	鍋燒烏龍 通條、時蔬/煮	香Q白飯 白米	和風壽喜燒 豬肉、時蔬/煮	腐皮白菜 豆腐皮、白菜/炒	酸辣湯 蛋、紅蘿蔔	鍋貼+鮮奶 鍋貼、鮮奶	2.0	0.6	0.5	0.7	22
5/22 一	鮮蔬麵線 麵線、時蔬/煮	五穀飯 五穀米、白米	麥香雞堡排 雞排/炸	蘿蔔肉丁 白蘿蔔、豬肉/煮	羅宋湯 蕃茄、高麗菜	多汁肉包+冬瓜茶 肉包、冬瓜磚	2.2	0.8	0.5	0.5	24
5/23 二	客家米苔目 米苔目、時蔬/煮	香Q白飯 白米	古早味肉燥 豬肉、花瓜/炒	蛋酥蒲瓜 蛋、蒲瓜/炒	木瓜燉湯 青木瓜、豬骨	鮮香米粉湯 米粉、蝦米/煮	2.0	0.6	0.7	0.5	22
5/24 三	吻仔魚稀飯 白米、吻仔魚/煮	香Q白飯 白米	蜜汁魚柳 水魷魚/燒	筍絲雲耳 筍絲、木耳、豬肉/炒	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉	水煮玉米+鮮奶 玉米、鮮奶	2.0	0.5	0.5	0.5	21
5/25 四	陽春麵 通條、豬肉/煮	地瓜飯 地瓜、白米	脆薯炒肉 豆腐、豬肉/炒	鮮瓜肉片菇 時瓜、鮮菇、豬肉/炒	玉米濃湯 玉米、蛋	芋頭西米露 芋頭、西谷米/煮	2.2	0.5	0.5	0.5	22
5/26 五	什錦冬粉湯 冬粉、豬肉、時蔬/煮	香Q白飯 白米	咕咾雞丁 雞丁/燒	開運佛跳牆 白菜、木耳/煮	暖暖肉骨茶 豬骨、白蘿蔔	夯韓吉+豆漿 地瓜、豆漿	2.0	0.5	0.5	0.5	21
5/29 一	香菇肉茸粥 白米、香菇、豬肉/煮	芝香飯 芝麻、白米	豬肉干丁 干丁、豬肉/炒	椰汁咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	精力鮮菇湯 金針菇、香菇	芝麻包+鮮奶 芝麻包、鮮奶	2.3	0.5	0.5	0.7	24
5/30 二	翠綠蔬菜麵 通條、時蔬/煮	香Q白飯 白米	五香燉肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	蜜燒四分干 四分干、土豆/炒	小魚昆布湯 海帶芽、小魚干	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、豬肉/煮	2.0	0.5	0.5	0.6	21
5/31 三	高麗湯餃 水餃、高麗菜/煮	香Q白飯 白米	香酥虱目魚 虱目魚/炸	白玉肉丁 豬肉、蘿蔔/煮	瓜瓜排骨湯 時瓜、排骨	玉米脆片+鮮奶 玉米片、鮮奶	2.0	0.5	0.5	0.5	21

★全面使用非基因改造高麗菜及玉米★本週一律使用牛蒡泡麵及CAS肉類產品，產地：台灣★玉米、甜菜及青菜全面使用三葉IQ食材，產地：台灣