



		早點	午餐							午點					
日期	星期	主食	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附餐	主食	生食	蛋類	蔬菜	油脂	糖	三 食 Q
6/1	四	金瓜米粉 米粉、南瓜	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥/燒	鮮肉粉絲煲 冬粉、紅蘿蔔、豬絞肉/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐、柴魚片	棗子	鮭魚炒飯 白米、鮭魚	5.2	2.2	2.1	2.0	671.5	✓
6/2	五	蔥蛋拌麵 麵條、雞蛋、蔥	香Q米飯 白米	咖哩魚丁 魚丁*2、洋蔥/燒	一番關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞胸丁	優酪乳	絲瓜麵線 麵線、絲瓜	5.1	2.1	2.0	2.2	663.5	✓
6/5	一	鮮蔬湯麵 麵條、洋蔥、高麗菜	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋雞丁 雞胸丁/燒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	蘋果	關西燒仙草 仙草	5.2	2.2	2.1	2.2	680.5	✓
6/6	二	香菇肉絲板條 板條、香菇、豬肉絲	香Q米飯 白米	香筍東坡肉 豬肉角、筍干/滷	大阪章魚燒 章魚燒、時蔬/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇	鮮奶	木須炒麵 麵條、木耳、紅蘿蔔	5.1	2.1	2.1	2.1	661.5	✓
6/7	三	皮蛋瘦肉粥 白米、絞肉、皮蛋	香Q米飯 白米	爆汁鹽酥雞 雞胸丁/炸	五彩鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	Q蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉絲	香蕉	慶生蛋糕 蛋糕	5.0	2.1	2.2	2.0	652.5	✓
6/8	四	招牌餛飩湯 餛飩、芹菜	五穀飯 白米、五穀米	香酥魚塊 魚丁/煎	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	豆奶	麵線羹 麵線、木耳、筍絲	5.1	2.2	2.3	2.1	674	✓
6/9	五	榨菜肉絲麵 榨菜、豬肉絲	香Q米飯 白米	雞絲滷肉 豬絞肉、非基改豆干/滷	芋香白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片	芭樂	暖暖紅豆湯 紅豆	5.1	2.1	2.2	2.0	659.5	✓
6/12	一	肉絲炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	養生薏仁飯 白米、薏仁	鐵路豬排 豬排/燒	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	產履蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	小番茄	香鬆飯 白米、肉鬆	5.1	2.2	2.1	2.2	673.5	✓
6/13	二	五穀鹹粥 白米、五穀米、紅蘿蔔	香Q米飯 白米	塔香三杯雞 雞胸丁/燒	花椰菜肉絲 白花椰、紅蘿蔔、豬肉絲/炒	有機蔬菜	港式肉骨茶 肉骨茶、白蘿蔔、雞胸丁	優酪乳	養生地瓜湯 地瓜	5.2	2.1	2.3	2.1	673.5	✓
6/14	三	雲南米干 米干、紅蘿蔔	香Q米飯 白米	蜜汁烤雞排 雞排/烤	客家小炒 非基改豆干/炒	Q蔬菜	酸菜豬血湯 酸菜、豬血	棗子	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.1	2.2	2.2	2.2	676	✓
6/15	四	三鮮炒麵 麵條、木耳、紅蘿蔔	糙米飯 白米、糙米	醋溜魚柳 魚丁、洋蔥/燒	甲香佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	廣式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲	鮮奶	招牌廣東粥 白米、絞肉、香菇	5.0	2.3	2.2	2.3	681	✓
6/16	五	陽春麵 麵條、紅蘿蔔、木耳	香甜地瓜飯 白米、地瓜	糖醋雞丁 雞胸丁、洋蔥/燒	甘藍菜肉片 高麗菜、豬肉片/炒	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸	香蕉	草莓吐司 草莓醬、吐司	5.1	2.2	2.3	2.1	674	✓
6/17	六	客家炒米粉 米粉、木耳、紅蘿蔔	香Q米飯 白米	蜜汁燒肉片 豬肉片、洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	小番茄	紅豆湯 紅豆	5.1	2.2	2.3	2.1	674	✓
6/19	一	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、紅蘿蔔、木耳	香Q米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片、時蔬/炒	鐵板銀芽 綠豆芽、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	海芽豆腐湯 非基改豆腐、海帶芽	火龍果	玉米吻魚粥 白米、玉米粒、吻仔魚	5.1	2.2	2.1	2.2	673.5	✓
6/20	二	玉米肉茸粥 白米、玉米粒、豬絞肉	活力小米飯 白米、小米	塔香三杯雞 雞胸丁/燒	沙茶小火鍋 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	彰化麵線糊 麵線、紅蘿蔔、木耳	豆漿	客家米苔目 米苔目、紅蘿蔔、木耳	5.2	2.1	2.2	2.1	671	✓
6/21	三	鮭魚炒飯 白米、鮭魚	香Q米飯 白米	夜市鹽酥雞 雞胸丁/炸	一品香滷味 非基改豆干、素肚、海帶結/滷	Q蔬菜	養生羅宋湯 非基改豆腐、番茄、白白菜	橘子	阿嬤ㄟ綠豆湯 綠豆	5.0	2.2	2.3	2.3	676	✓
6/26	一	麻油麵線 麵線	燕麥飯 白米、燕麥	米蘭燉肉 豬肉角、馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	玉米滑蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	產履蔬菜	結頭菜肉絲湯 結頭菜、豬肉絲	蘋果	鍋貼+豆漿 鍋貼、豆漿	5.1	2.2	2.2	2.0	667	✓
6/27	二	芋頭肉茸粥 白米、芋頭、豬絞肉	紫米飯 白米、紫米	親子雞肉井 雞胸肉、洋蔥/燒	泰式脆皮豆腐 非基改豆腐/燒	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳	橘子	雞絲滷肉飯 雞絲、絞肉	5.2	2.1	2.2	2.1	671	✓
6/28	三	家常肉絲燴飯 白米、豬肉絲	香Q米飯 白米	塔香肉絲 豬肉絲、洋蔥/炒	冬瓜花生麵筋 冬瓜、麵筋/炒	Q蔬菜	昆布肉絲湯 昆布、豬肉絲	鮮奶	奶香西米露 西谷米、奶粉	5.2	2.2	2.1	2.1	676	✓
6/29	四	咖哩炒麵 麵條、紅蘿蔔、玉米粒	十穀飯 白米、十穀米	香酥魚丁 魚丁*2/煎	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、貢丸/煮	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞胸丁	芭樂	香甜地瓜湯 地瓜	5.1	2.1	2.2	2.2	668.5	✓
6/30	五	暖心關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、CAS火鍋料	香Q米飯 白米	香菇瓜仔雞 雞胸丁、香菇/燒	敏豆肉茸 敏豆、豬絞肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲	豆漿	米苔目冬瓜茶 冬瓜磚、米苔目	5.0	2.2	2.3	2.3	676	✓

菜單設計：鄭郁潔 營養師 (營養字第010580號) 「本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用。」

PS. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。 ※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。