

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	蛋類	豆類	魚類	油類	熱量
5/1	四	白飯	炸鹹酥雞 炸：雞肉T、九層塔	港式咖哩魚蛋 煮：魚丸S、洋葱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	846
5/2	五	紫米飯	黑胡椒豬排 燒：豬排S	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	2.4	846
5/5	一	紅藜飯	蒲燒鯛 蒸：蒲燒鯛Q、豆芽菜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	843
5/6	二	白飯	焗烤泡菜肉柳 炒：肉柳S、洋葱Q、韓式泡菜、起司	和風茶碗蒸 蒸：蛋Q、香菇Q、柴魚	塔香滷海帶 滷：海帶、茼蒿	有機蔬菜	醬豆腐湯 豆腐、金針菇Q、洋葱Q		6.5	2.8	2.2	2.4	842
5/7	三	肉絲炒飯	BBQ雞腿排 燒：雞排S	深海花枝丸x2 炸：魷魚丸S x2	XO醬條豆 炒：條豆Q、蝦皮、小魚干	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		6.7	2.8	2.2	2.6	890
5/8	四	糙米飯	脆皮炸豬排 炸：豬排S	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、洋葱Q	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q、海帶、玉米Q、柴魚		6.5	2.9	2.2	2.4	879
5/9	五	白飯	梅醬燒雞翅 燒：雞翅S	甜蔥肉片 炒：洋葱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、洋葱Q、芹Q、奶粉		6.6	2.8	2.2	2.4	876
5/12	一	白飯	沙嗲肉丁 燒：肉丁S、馬鈴薯Q、洋葱Q、毛豆Q	油豆腐肉燥 滷：小油丁、絞肉S	鐵板豆芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜Q	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	2.4	862
5/13	二	麥片飯	沙茶砂鍋魚 燒：魚丁Q、白菜Q、木耳Q、角螺	蜜汁炒肉柳 炒：肉柳S、洋葱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	2.4	874
5/14	三	焗烤青醬麵	義式香草肉排 燒：豬排	布丁酥+薯條 炸：玉米餅S、地瓜條Q	彩椒花椰菜 炒：花椰菜Q、彩椒Q	季節蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、芹Q、肉片S		6.8	2.7	2.2	2.5	907
5/15	四	五穀飯	招牌三杯雞 燒：雞丁S、洋芋Q、九層塔	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q、洋葱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、洋葱Q、紅蘿蔔Q、奶粉		6.6	2.8	2.2	2.4	862
5/16	五	白飯	糖醋排骨 炸、燒：肉丁S、排骨S、洋葱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、海帶、酸菜	有機蔬菜	竹筍雞湯 筍、雞丁S		6.7	2.8	2.2	2.5	876
5/19	一	小米飯	咖哩雞 煮：雞肉S、洋芋Q、洋葱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、柴魚	豆奶	6.6	2.7	2.2	2.3	879
5/20	二	白飯	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	2.3	867
5/21	三	蔥油滷肉飯	炸雞腿 炸：雞腿S	甜不辣+米血 滷：甜不辣片Qx1、米血S	福菜筍茸 燒：筍茸、朴菜	季節蔬菜	芋頭米粉湯 米粉、肉絲S、芋頭Q、芹Q		6.6	2.8	2.2	2.4	874
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	2.4	872
5/23	五	白飯	秘醬燒魚 燒：魚丁Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	美墨雞塊x2 烤：雞塊S x2	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	2.3	869
5/26	一	白飯	茄汁肉片 炒：肉片Q、洋葱Q、番茄Q	炸醬福州丸 燒：豆干丁、絞肉S、福州丸S x1	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		6.6	2.8	2.2	2.3	857
5/27	二	胚芽飯	香草炒雞丁 燒：雞丁S、洋葱Q、甜椒Q	白醬洋芋 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、絞肉S、奶粉	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	2.4	864
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	四神湯 馬鈴薯Q、薏仁、肉片S		6.8	2.8	2.2	2.5	866
5/29	四	白飯	椒鹽魚排 炸：魚排Q	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	2.4	844
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：5/19(一)

營養師：沈凱琄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

永豐