

莊敬國小114年5月1日至114年5月29日午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、三年級	二、四年級	五年級 (含特教班)	六年級	行政
	5月1日~5月16日	皇佳	沅益	國琳	全盛
5月19日~5月29日	全盛	皇佳	沅益	國琳	國琳



莊敬國小

美味午餐 114.5月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



本廠豬標章係採用：QRcode一掃即知
QR碼資訊：13031718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	李約蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	義大利麵	醬燒豬排 豬排S-燒	鮮炒小瓜 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	有根蔬菜 酸辣湯 豆腐雞蛋Q木耳紅蘿蔔Q筍T	5.8	2.3	2	2.7	750
2	五	麥片飯	安東燉雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔-燉	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	有根蔬菜 鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q肉絲S	6	2.3	2	2.5	755
5	一	香Q白飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.7	744
6	二	胚芽米飯	咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.8	2.4	2	2.5	749
7	三	小米飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	培根高麗菜 高麗菜Q培根S紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.8	741
8	四	糙米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有根蔬菜 味噌小魚湯 小魚干海帶芽	5.5	2.5	2	2.5	735
9	五	香鬆飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	蜜汁黑干 黑豆干-燒	髮菜福州丸 福州丸S雞蛋Q髮菜紅蘿蔔Q-煮	有根蔬菜 金針排骨湯 乾金針木耳Q排骨S	5.5	2.6	2	2.5	743
12	一	胚芽米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	泡菜肉片 大白菜Q肉片S-煮	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
13	二	麥片飯	醬滷排骨 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	木耳佛手 佛手瓜Q木耳紅蘿蔔Q-煮	有根蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	5.5	2.5	2	2.5	735
14	三	什穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	黃瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片木耳Q-炒	季節青菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.7	737
15	四	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	雞塊x2 雞塊S-炸	有根蔬菜 時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.5	2	2.7	744
16	五	糙米飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	古早味肉燥 絞肉S碎干丁-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	有根蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
19	一	燕麥飯	蒜味燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	油腐肉末 油腐絞肉S-滷	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	產銷履歷 肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	5.7	2.5	2	2.5	749
20	二	胚芽米飯	義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	小瓜甜不辣 小黃瓜Q甜不辣Q-炒	有根蔬菜 紅豆烤奶 紅豆Q圓奶粉	5.8	2.4	2	2.5	749
21	三	麥片飯	卡啦雞 雞排S-炸	沙茶滷味 豆干素肚-滷	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.8	741
22	四	義大利麵	醬燒豬排 豬排S-燒	鮮筍炒肉絲 筍Q肉絲S-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	有根蔬菜 味噌湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742
23	五	小米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	莎莎肉醬 洋葱Q絞肉S蕃茄Q玉米粒Q-煮	有根蔬菜 刺瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	5.8	2.4	2	2.7	758
26	一	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	四寶肉醬 干丁毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔Q-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 大頭菜湯 大頭菜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.5	735
27	二	糙米飯	酥炸豬排 豬排S-炸	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	有根蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	5.5	2.5	2	2.8	749
28	三	麥片飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆薯Q-燒	柴香白菜 白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	夜市魷魚羹 筍T魷魚羹S-炒	季節青菜 日式豆腐湯 豆腐	5.5	2.5	2	2.5	735
29	四	海苔飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q紅蘿蔔Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 海帶排骨湯 海帶結排骨	5.5	2.5	2	2.5	735
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。											
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。											
★三章1Q豆奶日：5/13(二)。											
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣											

營養師 劉容均

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	蛋類	豆類	油類	熱量
5/1	四	白飯	香草燉雞 燉：雞肉T、洋芋Q、番茄Q	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、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		5	2	2	2
5/2	五	紫米飯	風味壽喜燒 煮：肉片S、白菜Q、蛋Q、洋蔥Q、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		5	2	2	7
5/5	一	紅藜飯	蘑菇醬魚丁 燒：魚丁Q、洋芋Q、杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q	豆干滷肉 滷：豆干、肉片S	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		5	2	2	7
5/6	二	韓式拌飯	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、茼蒿	有機蔬菜	醬豆腐湯 豆腐、金針菇Q、洋蔥Q		5	2	2	7
5/7	三	白飯	BBQ雞腿 燒：雞腿S	部隊鍋 燒：油豆腐、白菜Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q、年糕	海鮮醬條豆 炒：條豆Q、小魚干	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		5	2	2	7
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、豆豉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、玉米Q、柴魚		5	2	2	7
5/9	五	白飯 (歡慶母親節)	阿母的烏梅雞 炸、燒：雞丁S、彩椒Q	感恩的心甜不辣 滷：甜不辣QX2、芝麻	絲絲竹筍情 炒：筍、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	暖心南瓜巧達湯 南瓜、玉米、洋蔥、芹、奶粉		5	2	2	7
5/12	一	白飯	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	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		5	2	2	7
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、洋蔥Q、敏豆Q	蒜炒蒲瓜 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆T、紫米	豆奶	5	2	2	7
5/14	三	燕麥飯	義式香草肉排 燒：豬排	薑汁麵輪 燒：麵輪、菇、木耳	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、肉片S		5	2	2	7
5/15	四	五穀飯	香滷三杯雞 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、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、奶粉		5	2	2	7
5/16	五	白飯	糖醋排骨 炸、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、海帶、酸菜	有機蔬菜	竹筍雞湯 筍、雞丁S		5	2	2	7
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、柴魚		5	2	2	7
5/20	二	南瓜起司肉醬麵	蜜汁燒肉 燒：肉片S、黃豆芽Q、芝麻	香甜豆沙包 蒸：豆沙包S	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		5	2	2	7
5/21	三	糙米飯	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、芹菜	季節蔬菜	芋頭米粉湯 米粉、肉絲S、芋頭Q、芹Q		5	2	2	7
5/22	四	薏仁飯	花生滷豬腳 滷：肉丁S、豬腳丁S、水、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		5	2	2	7
5/23	五	白飯	秘醬燒魚 燒：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		5	2	2	7
5/26	一	白飯	茄汁肉片 炒：肉片Q、洋蔥Q、番茄Q	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		5	2	2	7
5/27	二	胚芽飯	香草炒雞丁 燒：雞丁S、洋蔥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		5	2	2	7
5/28	三	燕麥飯	照燒豬肉 滷：肉柳S、洋蔥Q、芝麻	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		5	2	2	7
5/29	四	黑芝麻飯	椒鹽魚塊 炸：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	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖、白木耳		5	2	2	7
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」，不適其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：5/13(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

莊敬

國琳團膳

114年5月菜單

莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

使用三章一Q食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
5/1	四	黑芝麻飯	花枝排 花枝排C.炸	油瓜絞肉 油瓜.絞肉C.碎乾.煮	開陽鮮蔬 蝦米.蔬菜Q.肉絲C.炒	有機蔬菜 玉米粒C.胡蘿蔔T.雞蛋Q.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	691
5/2	五	糙米飯	烤雞排 雞排C.烤	油丁彩椒 油豆腐.彩椒Q.炒	香菇肉絲 肉絲C.香菇Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜 番茄Q.蔬菜Q.雞蛋Q.煮		5.2	2.2	2.0	2.2	678
5/5	一	白飯	梅干扣肉 梅乾菜.肉丁C.煮	蛋酥白菜 雞蛋Q.白菜Q.胡蘿蔔T.炒	蔥燒豆腐 青蔥.豆腐.炒	產銷履歷 日式海芽湯 味噌.海帶芽.煮		5.2	2.2	2.0	2.2	678
5/6	二	糙米飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔.炸	洋蔥豆包 洋蔥Q.豆包.炒	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	有機蔬菜 薏仁.蔬菜Q.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	690
5/7	三	素香鬆飯	鐵路大排 大排C.煮	和風小火鍋 胡蘿蔔T.白蘿蔔Q.玉米段Q.海帶結.煮	鮮蔬雞柳 蔬菜Q.雞柳T.炒	季節蔬菜 黑糖粉圓 黑糖.粉圓.煮		5.4	2.2	2.0	2.3	697
5/8	四	紫米飯	香菇燒雞 香菇Q.雞丁T.煮	油腐肉燥 油豆腐.絞肉C.炒	香菇鮮蔬 香菇Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q.胡蘿蔔T.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	685
5/9	五	糙米飯	蔥燒肉片 洋蔥Q.肉片C.燒	肉絲高麗 肉絲C.胡蘿蔔T.高麗菜Q.炒	雞塊*2 雞塊C.炸	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	685
5/12	一	白飯	糖醋肉片 肉片C.洋芋Q.煮	螞蟻上樹 冬粉.胡蘿蔔T.絞肉C.炒	鮮菇時蔬 菇Q.蔬菜Q.炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/13	二	糙米飯	鮮魚排 魚排Q.炸	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	蒜香四季豆 蒜頭.四季豆C.炒	有機蔬菜 當歸燉湯 當歸.蔬菜Q.煮	豆奶	5.2	2.2	2.0	2.3	681
5/14	三	炸醬麵	滷雞排 雞排C.魯	八寶肉末 絞肉C.碎豆干.毛豆T.炒	白玉蘿蔔燒 白蘿蔔Q.胡蘿蔔T.肉絲C.燒	季節蔬菜 燒仙草 仙草原汁.芋圓.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	690
5/15	四	玉米飯	蒙古燒肉 肉片C.豆芽菜Q.炒	針菇時蔬 金針菇Q.蔬菜Q.炒	乾片小魚 豆干片.小魚乾.炒	有機蔬菜 豆薯湯 豆薯Q.胡蘿蔔T.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/16	五	糙米飯	烤雞翅 雞翅C.烤	甘藍蛋酥 高麗菜Q.胡蘿蔔T.雞蛋Q.炒	莎莎肉醬 洋蔥Q.番茄Q.絞肉C.玉米粒C.炒	有機蔬菜 刺瓜湯 大黃瓜Q.胡蘿蔔T.煮		5.2	2.3	2.0	2.3	690
5/19	一	白飯	海結燒肉 海帶結.肉丁C.燒	紅絲鮮蔬 胡蘿蔔T.蔬菜Q.炒	紅燒豆腐 豆腐.絞肉C.紅燒	產銷履歷 枸杞燉湯 枸杞.冬瓜Q.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	685
5/20	二	糙米飯	紅燒魚 魚丁C.冬粉.煮	杏菇鮮蔬 杏鮑菇Q.蔬菜Q.炒	花枝丸*2 花枝丸C.炸	有機蔬菜 三絲蔬菜湯 蔬菜Q.木耳Q.胡蘿蔔T.煮		5.2	2.2	2.0	2.3	681
5/21	三	茄汁肉醬麵	烤雞腿 雞腿C.烤	番茄玉米 番茄Q.玉米粒C.絞肉C.煮	香菇鮮瓜 香菇Q.瓜Q.炒	季節蔬菜 冬瓜西米露 冬瓜磚.西谷米.煮		5.4	2.2	2.0	2.3	697
5/22	四	麥片飯	鐵板豬柳 洋蔥Q.豬柳C.炒	紅絲炒蛋 胡蘿蔔T.雞蛋Q.炒	什錦鮮蔬 蔬菜Q.肉絲C.炒	有機蔬菜 味噌柴魚湯 味噌.柴魚片.豆腐.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	685
5/23	五	糙米飯	蔥油雞 雞丁T.青蔥.炒	炒什錦 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	滷味 油豆腐.蔬菜Q.玉米段Q.魯	有機蔬菜 鮮蔬蛋花湯 蔬菜Q.雞蛋Q.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	691
5/26	一	白飯	椒鹽魚塊 魚塊Q.炸	海帶三絲 海帶絲.白乾絲.西洋芹Q.炒	芋香大白 芋頭Q.大白菜Q.胡蘿蔔T.炒	產銷履歷 鮮瓜湯 瓜Q.煮		5.3	2.3	2.0	2.3	691
5/27	二	糙米飯	洋芋燉肉 馬鈴薯Q.肉片C.燉	冬瓜肉末 冬瓜Q.絞肉C.炒	番茄豆腐 番茄Q.豆腐.炒	有機蔬菜 芹香白玉湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮		5.3	2.2	2.0	2.2	685
5/28	三	白飯	塔香三杯雞 雞丁T.九層塔.炒	麻婆豆腐 豆腐.胡蘿蔔T.炒	肉絲時蔬 肉絲C.蔬菜Q.炒	季節蔬菜 珍珠烤奶 珍珠.紅茶包.奶粉.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	691
5/29	四	滷肉飯	紅燒里肌 里肌排C.紅燒	竹筍肉絲 竹筍Q.肉絲C.炒	油蔥炒肉 絞肉C.油蔥酥.洋蔥Q.炒	有機蔬菜 青菜香菇湯 蔬菜Q.香菇Q.煮		5.2	2.2	2.0	2.3	681
5/30	五	端午節連假										

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠



全盛美食114年5月菜單莊敬國小

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適過敏體質者食用★

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕彰、林湘庭

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★ ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋類	肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	四	胚芽飯 白米、胚芽米	蕃茄肉片 豬肉、蕃茄、九層塔-炒	時蔬炒丸子 時蔬、丸子-煮	脆炒豆薯 豆薯、紅蘿蔔-炒	有機	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	3
									1	7	6	2	2	2
2	五	白飯 白米	鮮菇燒雞 雞肉、鮮菇-炒	肉燥豆干 豆干、豬肉、毛豆仁-煮	蒜炒藻唇片 海帶、蒜-煮	有機	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5	2	2	2	7	3
									0	8	7	2	7	7
5	一	麥片飯 白米、麥片	洋蔥燒肉 豬肉、洋蔥、蔥-煮	烤肉醬年糕 年糕、時蔬-燒	蝦米白菜 大白菜、蝦米-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	4
									2	7	7	2	3	3
6	二	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	滷雞腿 雞腿(X1)-滷	烤地瓜薯條 地瓜薯條(X3)-烤	蒟蒻海茸 海帶、蒟蒻-煮	有機	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		5	2	2	2	7	3
									2	8	5	1	9	9
7	三	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉、梅干菜-燒	醬淋蝦捲 蝦捲(X1)-滷	枸杞青花菜 花椰菜、枸杞-煮	季節 青菜	時瓜雞湯 時瓜、雞骨		5	2	2	2	7	2
									1	6	6	2	4	4
8	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	彩椒燉雞 雞肉、彩椒-燒	蕃茄肉末豆腐 豆腐、蕃茄、豬肉-燉	清炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、時蔬-炒	有機	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5	2	2	2	7	2
									0	7	6	2	5	5
9	五	白飯 白米	香酥魚排 魚排(X1)-炸	雞茸寬粉 寬冬粉、洋蔥、雞肉-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-煮	有機	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖		5	2	2	2	7	3
									2	7	5	2	4	4
12	一	玉米飯 白米、玉米	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋菇、紅蘿蔔-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔥-炒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線-煮	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	3
									1	8	5	2	5	5
13	二	白飯 白米	醬燒魚丁 魚肉、洋蔥-燒	炸雞堡排 雞堡排(X1)-炸	蒜炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	豆奶	5	2	2	2	7	2
									0	7	6	1	2	2
14	三	麥片飯 白米、麥片	洋蔥燒雞 雞肉、雞蛋、洋蔥-煮	鮮菇大溪干 大溪豆干、鮮菇-滷	竹筍肉絲 竹筍、豬肉-炒	季節 青菜	肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7	4
									1	8	6	3	2	2
15	四	白飯 白米	地瓜燒肉 豬肉、地瓜、白芝麻-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	紅燒海帶根 海帶根、九層塔-煮	有機	結頭菜湯 結頭菜、時蔬		5	2	2	2	7	3
									1	7	6	2	2	2
16	五	豬肉炒麵 麵、時蔬、豬肉	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	沙茶福州丸 福州丸(X1)-煮	鮮炒四季豆 敏豆、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	海帶結湯 海帶結、薑絲		5	2	2	2	7	3
									2	7	6	2	9	9
19	一	白飯 白米	蒜香豬排 豬排(X1)-滷	蒜苗炒豆干 豆干、蒜苗-炒	毛豆玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5	2	2	2	7	2
									0	7	7	1	7	7
20	二	糙米飯 白米、糙米	南瓜燉雞 雞肉、南瓜-燉	時蔬炒冬粉 冬粉、時蔬、豬肉-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	3
									2	7	5	2	4	4
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	蔥炒肉絲 豬肉、洋蔥-炒	鮮瓜燒雞 時瓜、雞肉-燒	紅絲海帶 海帶絲、紅蘿蔔、時蔬-炒	季節 青菜	脆筍雞湯 脆筍、雞骨		5	2	2	2	7	3
									1	7	6	3	4	4
22	四	白飯 白米	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐、豬肉-燒	芝麻甜不辣 甜不辣、白芝麻-燒	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機	紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓		5	2	2	2	7	3
									0	8	6	2	2	2
23	五	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉、洋菇	鹽酥雞 雞肉(X3)-炸	芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	豆皮白菜 大白菜、豆皮-煮	有機	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、排骨		5	2	2	2	7	2
									2	6	5	2	7	7
26	一	燕麥飯 白米、燕麥	蕃茄燉雞 雞肉、蕃茄、義大利香料-燉	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	清炒黃豆芽 黃豆芽、木耳、時蔬-炒	履歷	味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7	3
									1	8	5	2	5	5
27	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	咖哩燒肉 豬肉、馬鈴薯、咖哩-燉	滷豬血糕 豬血糕(X3)-滷	客家燻筍 筍乾、酸菜-煮	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7	3
									2	7	5	2	4	4
28	三	白飯 白米	蜜汁腰果雞 雞肉、玉米、腰果-燒	白菜獅子頭 獅子頭(X1)、大白菜-燉	枸杞鮮瓜 鮮瓜、薑絲、枸杞-煮	季節 青菜	養生薏仁湯 時蔬、薏仁		5	2	2	2	7	3
									1	7	6	3	4	4
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	素蠔醬豬排 豬排(X1)-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機	時瓜鮮菇湯 鮮瓜、鮮菇		5	2	2	2	7	3
									0	8	6	2	2	2
30	五	~端午節放假一天~												

【營養小常識】端午「放粽吃」秘訣：1. 一天一顆，替換正餐澱粉；2. 搭配蔬菜一起吃，增加纖維量；3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜助消化；4. 吃粽要克制：勿一顆接一顆，含熱量高；5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量及糖量。