

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油脂	蔬菜	豆魚肉內	熱量	三維IQ
6/1	週四	養生燕麥飯	三杯肉柳 九層塔、豬肉/煮	涼薯炒肉 涼薯、肉片/炒	蒜炒敏豆 敏豆、蒜/炒	有機蔬菜 冬瓜、雞肉		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/2	週五	肉絲炒麵	香酥雞翅*1 雞翅/炸	滷腐燒肉末 滷腐、絞肉/煮	芹香甜條 芹菜、甜條/炒	有機蔬菜 地瓜、薑		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/5	週一	營養紫米飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉、蔥/煮	大瓜木耳 大黃瓜、木耳/煮	玉米肉末 玉米、絞肉/煮	產履蔬菜 豬肉、海帶結	豆漿	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/6	週二	香甜白飯	五味魚柳 魚肉、蔥/燴	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	腐皮玉菜 豆皮、高麗/炒	有機蔬菜 番茄、豆腐	鮮奶	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/7	週三	健康五穀飯	照燒豬排*1 豬排/燒	豆干炒肉絲 豆干、肉絲/炒	金茸絲瓜 絲瓜、金針菇/煮	季節蔬菜 鮮蔬、肉絲		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/8	週四 蔬食日	高鈣芝麻飯	豆瓣蒸豆腐 豆腐、黃豆醬/蒸	海帶白干絲 海帶、白干絲/炒	彩繪花菜 彩椒、花菜/炒	有機蔬菜 南瓜、鮮菇	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/9	週五	香甜白飯	照燒雞排*1 雞排/燒	蒲瓜肉片 扁蒲、肉片/煮	哨子豆腐 豆腐、絞肉/煮	有機蔬菜 白蘿蔔、豆皮		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
6/12	週一	胚芽米飯	沙嗲燉肉 豬肉、花生粉/煮	爆炒黑輪 黑輪、洋蔥/煮	白菜滷 白菜、豆皮/煮	產履蔬菜 黃瓜、肉片		6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
6/13	週二	香甜白飯	瓜子雞 雞肉、花瓜/煮	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	脆炒肉片 小瓜、肉片/炒	有機蔬菜 薑、海帶芽	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/14	週三	黃金小米飯	古早味大排*1 豬排/燒	三色炒蛋 蛋、玉米、毛豆仁/炒	白玉肉末煮 白蘿蔔、絞肉/煮	季節蔬菜 鮮筍、雞肉		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/15	週四	香Q薏仁飯	京醬肉柳 豬肉、洋蔥/煮	蠔油粉絲 冬粉、蔬菜/煮	什錦豆包絲 芹、豆包絲/炒	有機蔬菜 扁蒲、金針菇		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/16	週五	茄汁肉醬麵	香酥魚排*1 魚排/炸	三杯豆乾 大黑乾、九層塔/煮	五彩銀芽 彩椒、豆芽/炒	有機蔬菜 玉米、排骨		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/17	週六	香甜白飯	白鑽蜜汁雞 雞肉、小黃瓜/煮	油蔥肉燥 油蔥、絞肉、豆干/煮	冬瓜雞茸 冬瓜、雞絞肉/煮	有機蔬菜 芋頭、西谷米		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
6/19	週一	健康糙米飯	照燒嫩雞 雞肉、魷蘿蔔/煮	菇菇炒瓜 香菇、佛手瓜/炒	肉絲海帶根 肉絲、海帶根/炒	產履蔬菜 味噌、豆腐		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/20	週二	香甜白飯	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	芹香珍菇 芹、鮮菇/煮	有機蔬菜 番茄、蔬菜	鮮奶	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/21	週三	香甜白飯	日式壽喜燒 豬肉、洋蔥/煮	雞茸玉米 雞絞肉、玉米/煮	筍炒肉絲 筍、肉絲/炒	季節蔬菜 青木瓜、雞肉		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/26	週一	營養紫米飯	咖哩豬肉 豬肉、洋芋/煮	豆瓣干丁肉末 豆乾丁、絞肉/炒	開陽扁蒲 扁蒲、蝦米/煮	產履蔬菜 海芽、蛋		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/27	週二	香甜白飯	脆皮雞翅*1 雞翅/炸	四季豆酥 四季豆、豆酥/炒	沙茶粉絲 冬粉、蔬菜/炒	有機蔬菜 香菇、刈薯	鮮奶	6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/28	週三	香甜白飯	奶油鐵板肉柳 豬肉、洋蔥、奶油/煮	日式關東煮 蘿蔔、玉米/煮	蒜香青花 蒜、青花菜/炒	季節蔬菜 鮮蔬、木耳		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/29	週四	養生燕麥飯	義式香草雞 雞肉/煮	綜合滷味 大黑乾、素肚、黑輪/滷	什錦冬瓜 冬瓜、香菇/煮	有機蔬菜 筍、排骨		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/30	週五	夏威夷炒飯	醬燒大排*1 豬排/燒	番茄炒蛋 番茄、豆腐、蛋/煮	紅蔥高麗 紅蔥、高麗/煮	有機蔬菜 黃瓜、雞肉		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓

營養師:劉奕君(營養字第009047號) 本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

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。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者