

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀雜糧類 量(份)	豆魚蛋肉類 量(份)	蔬菜類 量(份)	油脂類 量(份)	水果類 量(份)	乳品類 量(份)	鹽量 (大匙)	三餐 別
6/1	四	糙米飯 白米、糙米/煮	磨菇肉片 肉片(Q)、磨菇/燒	回鍋干片 豆干片、高麗菜(O)、肉絲(O)/炒	扁蒲香菇 蒲瓜(Q)、香菇(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜香菇湯 冬瓜(O)、香菇(Q)	5.7	2.3	2.1	2.5			737	V
6/2	五	薏仁飯 白米、薏仁/煮	海結燒雞 雞丁(C)、海帶結/燒	洋芋玉米 洋芋(O)、玉米粒(C)/炒	花瓜肉燥 絞肉(Q)、花瓜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽味噌湯 海帶芽、豆腐	6	2.2	1.8	2.5			743	V
6/5 豆奶	一	香Q米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q)、洋蔥(O)/燒	白菜滷 大白菜(O)、肉絲(O)、雞蛋(O)/煮	蔬菜寬粉 高麗菜(Q)、寬粉、絞肉(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	蘿蔔肉羹湯 蘿蔔(Q)、肉羹(C)、金針菇(Q)	5.9	2.2	1.9	2.5			738	V
6/6 乳品	二	糙米飯 白米、糙米/煮	香蒜鳳翅 雞翅(C)/滷	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	酢醬香干 豆干、絞肉(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍大骨湯 竹筍、大骨	5.7	2.3	1.6	2.5	0.5		799	V
6/7	三	玉米蛋炒飯 白米、蛋(O)、玉米(C)、洋蔥(O)/炒	京都大排 肉排(C)/燒	大瓜花片 大黃瓜(Q)、素花片/煮	油腐蘿蔔 油豆腐、蘿蔔(Q)/滷	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	南瓜濃湯 南瓜(Q)、三色丁(C)	5.6	2.4	1.9	2.6			737	V
6/8 蔬食日 水果	四	糙米飯 白米、糙米/煮	糖醋魚丁 魚丁(Q)/燒	客家燜筍 竹筍、肉絲(Q)/煮	彩椒甜條 彩椒(Q)、甜條(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	番茄豆腐湯 番茄(O)、雞蛋(O)、豆腐	5.7	2.2	2.1	2.5	1		789	V
6/9	五	燕麥飯 白米、燕麥/煮	花瓜燒雞 花瓜、雞丁(C)/燒	洋芋咖哩 洋芋(O)、紅蘿蔔(O)/煮	蜜汁豆干 豆干/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紅茶珍珠湯 紅茶、粉圓	5.8	2.5	1.6	2.5			746	V
6/12	一	香Q米飯 白米/煮	香酥雞排 雞排(C)/炸	木須三絲 木耳(O)、肉絲(O)、紅蘿蔔(O)/炒	玉米毛豆 玉米粒(C)、毛豆(T)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	味噌小魚乾湯 海帶芽、小魚乾、豆腐	5.9	2.3	1.7	2.6			745	V
6/13 乳品	二	糙米飯 白米、糙米/煮	打拋肉 絞肉(Q)、毛豆(T)、九層塔(Q)/煮	紅燒豆腐 豆腐、絞肉(Q)、三色丁(C)/燒	西芹黑輪 西芹(Q)、黑輪(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	大瓜肉羹湯 大黃瓜(Q)、肉羹(C)、筍絲	5.7	2.2	1.7	2.5	0.5		794	V
6/14	三	義大利麵 白麵、三色丁(C)、洋蔥(O)、絞肉(O)/煮	蠔汁雞排 雞排(C)/滷	彩椒素雞 甜椒(Q)、素雞/炒	義大利肉醬 洋蔥(Q)、絞肉(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇(Q)	5.6	2.4	1.9	2.6			737	V
6/15	四	糙米飯 白米、糙米/煮	香干肉燥 絞肉(Q)、碎豆干/滷	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(Q)/炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(Q)、木耳(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	玉米洋芋湯 玉米(C)、洋芋(Q)	5.9	2.2	1.7	2.6			738	V
6/16	五	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	白菜年糕 大白菜(O)、年糕條/炒	香干竹筍 豆干、竹筍/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	關東煮 油豆腐、黑輪(C)、蘿蔔(Q)	5.8	2.3	1.6	2.5			731	V
6/17	六	糙米飯 白米、糙米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q)、洋蔥(O)/燒	日式蒸蛋 雞蛋(O)、柴魚片/蒸	瓜仔肉 絞肉(Q)、花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜肉片湯 冬瓜(O)、肉片(Q)、金針菇(Q)	5.6	2.4	1.9	2.6			737	V
6/19	一	香Q米飯 白米/煮	香滷排骨 肉排(O)/滷	扁蒲花片 蒲瓜(Q)、素花片/炒	紅燒油腐 油豆腐、木耳(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	大瓜菇菇湯 大黃瓜(Q)、金針菇(Q)	5.7	2.3	1.9	2.5			732	V
6/20 乳品	二	糙米飯 白米、糙米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C)、豆干/燒	杏鮑咖哩 洋芋(Q)、杏鮑菇(Q)/煮	蘿蔔炒蛋 乾蘿蔔、雞蛋(Q)、蔥(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	5.8	2.2	1.7	2.5	0.5		801	V
6/21	三	油飯 糯米、絞肉(O)、碎豆干/煮	蔥爆肉片 肉片(Q)、洋蔥(O)/炒	桂筍炒肉絲 竹筍、肉絲(Q)/炒	滷味雙拼 豆干、海帶結/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	白菜花枝羹 大白菜(O)、花枝羹(C)	5.8	2.5	1.6	2.5			746	V
6/22 - 6/23 端午節放假不供餐															
6/26	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C)、洋芋/燒	田園玉米 玉米粒(C)、三色丁(C)/煮	家常豆腐 豆腐、木耳(Q)、竹筍/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	番茄蛋花湯 番茄(Q)、雞蛋(Q)	6	2.2	1.8	2.5			743	V
6/27 乳品	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蘿蔔燒肉 肉丁(C)、蘿蔔(O)/燒	宜蘭西西滷 大白菜(Q)、木耳(Q)、雞蛋(Q)/煮	海根肉絲 海帶根、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	木須三絲湯 木耳(Q)、肉絲(Q)、紅蘿蔔(Q)	5.7	2.2	1.9	2.4	0.5		795	V
6/28	三	什錦炒麵 白麵、洋蔥(O)、高麗菜(O)、肉絲(O)/炒	照燒雞排 雞排(C)/燒	香芹甜條 西芹(O)、甜條(O)/炒	沙茶麵腸 麵腸、酸菜/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、三色丁(C)	5.7	2.3	1.9	2.6			736	V
6/29	四	糙米飯 白米、糙米/煮	茄汁魚丁 魚丁(Q)/煮	沙嗲粉絲 粉絲、沙茶、高麗菜(O)/炒	黃瓜香菇 大黃瓜(Q)、香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q)、薏仁	5.9	2.2	1.9	2.5			738	V
6/30	五	紫米飯 白米、紫米/煮	咖哩雞丁 洋芋(Q)、雞丁(C)/煮	西紅柿炒蛋 番茄(Q)、雞蛋(Q)/炒	鐵板油腐 油豆腐、洋蔥(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	地瓜芋圓湯 地瓜(Q)、芋圓	5.8	2.3	1.9	2.5			739	V

三章一Q：臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)
本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用
本公司肉品來源一律使用國產豬肉