

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	午膳	午膳	午膳	午膳	午膳	午膳
6/1	一	紅藜飯	紅燒雞翅 燒：雞翅S	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、青蔥	蒜香黃瓜 炒：大黃瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	腹歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、金針菇Q、肉絲S		5	2	2	2	7	3
6/2	二	白飯	咖哩豬 煮：肉丁S、馬鈴薯Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	蒜蓉冬粉 炒：冬粉、絞肉S、高麗菜Q	古早味白菜 燒：大白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、菇	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚		5	2	2	2	7	2
6/3	三	燕麥飯	義式香草雞丁 燒：雞丁T、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	炸雞塊x2 炸：雞塊S	奶油花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T		5	2	2	2	7	2
6/4	四	小米飯	沙茶米血魚 炒：鮭魚丁Q、米血S、洋蔥Q、敏豆Q	奶香白醬雞 煮：杏鮑菇Q、雞肉T、玉米Q、奶粉	小瓜肉片 炒：小黃瓜Q、木耳Q、肉片S、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	脆筍肉片湯 筍、肉片S、菇		5	2	2	2	7	2
6/5	五	白飯	芝麻蜜汁豬 燒：肉片S、洋蔥Q、芝麻	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	柴魚蘿蔔煮 煮：白蘿蔔Q、海帶結、小貢丸Q、柴魚	有機 蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q、雞丁T		5	2	2	2	7	2
6/8	一	白飯	蔥燒翅腿X2 燒：翅腿S、青蔥	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果	紅絲高麗菜 煮：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	腹歷 蔬菜	蒜味赤肉羹 白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S、蛋Q		5	2	2	2	7	2
6/9	二	玉米肉末炒飯	義式燒肉 煮：肉丁S、番茄Q、洋芋Q、洋蔥Q	芝麻燒黑輪 燒：黑輪Q、洋蔥Q、芝麻	雞柳敏豆 炒：敏豆Q、雞肉T、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	日式味噌湯 海帶芽、味噌		5	2	2	2	7	2
6/10	三	糙米飯	香酥雞腿 炸：雞腿S	紅燒豆腐 燒：油豆腐、菇、絞肉S	開陽蒲瓜 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	季節 蔬菜	紅豆湯 紅豆T		5	2	2	2	7	2
6/11	四	玉米飯	三杯魚丁 炒：旗魚丁Q、小油丁、九層塔	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q、碎脯、紅蘿蔔Q	薑絲冬瓜 煮：冬瓜Q、菇、絞肉S	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S、蛋Q		5	2	2	2	7	2
6/12	五	白飯	宮保雞丁 炒：雞丁T、洋蔥Q、小瓜Q	咖哩洋芋 煮：洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	蒜炒豆芽菜 炒：豆芽菜Q、木耳Q、芹Q、肉絲S	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		5	2	2	2	7	2
6/15	一	紅藜飯	客家滷豬腳 滷：肉丁S、豬腳S、筍干	豆干海帶結 滷：豆干、海帶結、紅蘿蔔Q	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q、黑輪Q、油豆腐、味噌	腹歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、枸杞		5	2	2	2	7	2
6/16	二	白飯	砂鍋凍豆腐 煮：凍豆腐、高麗菜Q、木耳Q	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	總匯絲瓜 炒：絲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、肉片S	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q、蛋Q、奶粉		5	2	2	2	7	2
6/17	三	燕麥飯	脆皮雞排 炸：雞腿排S	紅醬肉丸x1 燒：獅子頭S、馬鈴薯Q	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	有機 蔬菜	仙草地瓜圓 仙草汁、花豆、地瓜圓		5	2	2	2	7	2
6/18	四	白飯	糖醋排骨 燒：肉丁S、排骨S、洋蔥Q、彩椒Q	肉末寬粉 炒：寬冬粉、絞肉S、菇、高麗菜Q、青蔥	清炒大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、金針菇Q、肉絲S		5	2	2	2	7	2
6/19	五	6/19端午節放假一天												
6/22	一	白飯	香料咖哩雞 煮：雞丁T、地瓜T、紅蘿蔔Q	醬炒豆干豬 炒：豆干片、洋蔥Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒：高麗菜Q、小瓜Q、木耳Q、豆皮	腹歷 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		5	2	2	2	7	2
6/23	二	台式炒麵	洋蔥豬柳 炒：豬柳S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	黃金薯塊x4 炸：地瓜Q	炒甜不辣 炒：洋蔥Q、紅蘿蔔Q、甜不辣Q、韭菜Q	有機 蔬菜	蒜味三絲湯 金針菇Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、肉絲S		5	2	2	2	7	2
6/24	三	紫米飯	紅燒雞腿 燒：雞腿S	芝麻季豆 炒：敏豆Q、肉絲S、芝麻	什錦芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、芹Q、海帶芽	季節 蔬菜	綠豆粉圓 綠豆、粉圓		5	2	2	2	7	2
6/25	四	麥片飯	義式洋芋 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	滷蛋 滷：蛋Q	雙色花椰 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	鮮菇筍片湯 筍、肉片S、菇		5	2	2	2	7	2
6/26	五	白飯	蘿蔔紅燒肉 滷：肉丁S、白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	白醬洋芋 煮：洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	赤肉佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、肉片S	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q、薑		5	2	2	2	7	2
6/29	一	小米飯	塔香雞丁 炒：雞丁S、杏鮑菇Q、九層塔	肉燥豆腐 燒：豆腐、絞肉S、青蔥	菇菇脆筍 炒：筍、紅蘿蔔Q、菇	腹歷 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、柴魚、菇		5	2	2	2	7	2
6/30	二	白飯	五香肉丁 燒：肉丁S、豆薯Q	絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	芝麻敏豆 煮：敏豆Q、芝麻	有機 蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q、雞丁T		5	2	2	2	7	2

★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:6/23(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

食物種類	國小1~3年級	國小4~6年級	國中
全穀雜糧類	4.5 份/餐	5份/餐	5.5 份/餐
	(全穀根莖類替代品，每週不得超過 2 份)		
乳品類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆或其製品		
	(魚、肉半成品不能超過 1 份/週)		
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5份)		(深色蔬菜必須超過 2/3份)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐