

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	豆類	魚類	高麗菜	肉類	熱量
5/1	四	白飯	香草燉雞 燉：雞肉S、洋芋Q、番茄Q	港式咖哩魚 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		5	2	2	2	7
5/2	五	紫米飯	風味壽喜燒 煮：肉片S、白菜Q、蛋Q、洋葱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	2	7
5/5	一	紅藜飯	蘑菇醬魚丁 燒：鮭魚丁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	2	7
5/6	二	韓式拌飯	韓式泡菜肉 炒：肉柳S、洋葱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、洋葱Q		5	2	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	XO醬條豆 炒：條豆Q、蝦皮、小魚干	季節蔬菜	冬瓜蜜露 粉條、小蔥仁、冬瓜糖		5	2	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、豆蓉Q、碎干丁	小瓜雞柳 炒：小瓜Q、木耳Q、雞肉丁、洋葱Q	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q、海帶、玉米Q、柴魚		5	2	2	2	7
5/9	五	白飯	阿母的烏梅 炸：燒雞丁S、彩椒Q	感恩的心甜不 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 南瓜、玉米、洋葱、芹、奶粉		5	2	2	2	7
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		5	2	2	2	7
5/13	二	麥片飯 (蔬食日)	五香滷蛋 滷：蛋Q、洋葱Q、芝麻	砂鍋百頁 燒：百頁豆腐、白菜Q、木耳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		5	2	2	2	7
5/14	三	燕麥飯	義式香草肉 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Q、肉片S		5	2	2	2	7
5/15	四	五穀飯	招牌三杯雞 炸、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		5	2	2	2	7
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		5	2	2	2	7
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		5	2	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	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、洋葱Q	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		5	2	2	2	7
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：豆蓉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	2	7
5/23	五	白飯	秘醬燒魚 燒：鮭魚丁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	百香雙Q 山粉圓、珍珠、百香果醬		5	2	1	2	7
5/26	一	白飯	茄汁肉片 炒：肉片Q、洋葱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	2	7
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	豆奶	5	2	2	2	7
5/28	三	燕麥飯	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		5	2	2	2	7
5/29	四	黑芝麻飯 (蔬食日)	雙椒干絲 炒：豆干絲、紅椒Q、青椒Q	香菇蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	紅燒蘿蔔 燒：白蘿蔔Q、豆皮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖、白木耳		5	2	2	2	7
5/30(五)端午連假													

★食材一律使用國產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。

☆ 回鍋豆奶：5/27(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

大業

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