

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5/4	一	紅藜飯	鹽酥雞 炸：雞丁T、九層塔	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、青蔥	時蔬脆筍 炒：筍、紅蘿蔔Q、菇	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、金針菇Q、肉絲S		5	2	2	2	7					
5/5	二	白飯	番茄豆腸 燒：豆腸、番茄Q、毛豆Q	QQ滷蛋 滷：蛋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					
5/6	三	燕麥飯	義式香草雞翅 燒：雞翅S	炸雞塊x2 炸：雞塊S	奶油花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T		5	2	2	7						
5/7	四	小米飯	沙茶米血魚 炒：鯷魚丁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	有機 蔬菜	脆筍肉片湯 筍、肉片S、菇		5	2	2	2	7					
5/8	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、柴魚	有機 蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q、雞丁T		5	2	2	2	7					
5/11	一	白飯	蔥燒翅腿X2 燒：翅腿S、青蔥	貢丸+滷豆干 滷：貢丸S、豆干	紅絲高麗菜 煮：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	履歷 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					
5/12	二	麥片飯	義式燒肉 煮：肉丁S、番茄Q、洋芋Q、洋蔥Q	豬肉冬粉 炒：冬粉、絞肉S、高麗菜Q、青蔥	開陽蒲瓜 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	有機 蔬菜	日式味噌湯 白蘿蔔Q、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7					
5/13	三	肉燥拌麵	脆皮雞腿 炸：雞腿S	蠔油海鮮捲x1 燒：海鮮捲S、洋蔥Q	肉絲敏豆 炒：敏豆Q、肉絲S	季節 蔬菜	紅豆湯 紅豆T		5	2	2	7						
5/14	四	玉米飯	蒜仁三杯魚 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	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					
5/15	五	白飯	宮保雞丁 炒：雞丁T、洋蔥Q、小瓜Q、油花生	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、紅蘿蔔Q、芹Q	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		5	2	2	2	7					
5/18	一	紅藜飯	客家滷豬腳 滷：肉丁S、豬腳S、筍干	洋蔥歐姆蛋 炒：洋蔥Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、毛豆Q	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q、黑輪Q、油豆腐、海帶結、味噌	履歷 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚		5	2	2	2	7					
5/19	二	白飯	三杯雞丁 燒：雞丁T、菇Q、九層塔	豬肉部隊鍋 炒：韓式泡菜、黃豆芽Q、麵條、肉片S	菇菇脆筍 炒：筍、紅蘿蔔Q、菇	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					
5/20	三	紫米飯	滷雞排 滷：雞腿S	椒鹽炸雙拚 炸：地瓜Q、百頁豆腐	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	季節 蔬菜	仙草地瓜圓 仙草汁、花豆、地瓜圓		5	2	2	7						
5/21	四	白飯	茶碗蒸 蒸：蛋Q、香菇Q	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果	清炒大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q、雞丁T		5	2	2	2	7					
5/22	五	小米飯	椒麻炸雞 炸：淋醬、雞丁T、洋蔥Q	番茄打拋豬 炒：番茄Q、洋蔥Q、絞肉S、玉米Q、九層塔	冬瓜土豆麵筋 煮：冬瓜Q、麵筋、水煮花生	有機 蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、金針菇Q、肉絲S		5	2	2	2	7					
5/25	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、青蔥	鹽水時蔬 炒：高麗菜Q、小瓜Q、木耳Q	履歷 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		5	2	2	2	7					
5/26	二	胚芽飯	蜜汁炒肉絲 燒：肉絲S、洋蔥Q、芝麻	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋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					
5/27	三	燕麥飯	紅燒雞腿 燒：雞腿S	肉燥干丁 炒：絞肉S、豆干、紅蘿蔔Q	菜脯季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、菜脯	季節 蔬菜	綠豆粉圓 綠豆、粉圓		5	2	2	7						
5/28	四	香蔥蛋炒飯	酥炸魚柳x3 炸：虱目魚柳Q	奶油蘑菇雞 煮：杏鮑菇Q、雞肉T、玉米Q、奶粉	雙色花椰 炒：花椰菜Q	有機 蔬菜	鮮菇筍片湯 筍、肉片S、菇Q		5	2	2	2	7					
5/29	五	白飯	蘿蔔紅燒肉 滷：肉丁S、白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	蔥燒油豆腐 燒：油豆腐、洋蔥Q	蒜香黃瓜 炒：大黃瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q、薑		5	2	2	2	7					

★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:5/26(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