

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
3F	6/1	四	白米飯/煮	京醬炒雞/炒	翡翠豆腐/煮	柴魚照燒花枝丸/燒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	121	24	26	814
			白米	雞丁.蔬菜	豆腐.翡翠	花枝丸.柴魚片	青菜	乾紫菜.金針菇				
	6/2	五	白米飯/煮	香酥魚排/炸	香菇蒸蛋/蒸	咖哩三色/煮	炒青菜	金桔檸檬/煮	122	24	24	800
	蔬食日		白米	魚排	雞蛋.香菇	馬鈴薯.紅蘿蔔.蔬菜	青菜	檸檬汁.金桔汁				
4F	6/5	一	港式蛋炒飯/炒	椒鹽雞丁/炸	皮蛋豆腐/蒸	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	122	25	26	822
			白米.蔬菜	雞丁	豆腐.皮蛋	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
	6/6	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	白菜蝦捲/炒	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	121	26	25	813
			白米	豬排	蝦捲.大白菜	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	玉米粒.雞蛋				
	6/7	三	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	雞堡/炸	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	120	25	27	823
	三章一Q		白米	豬肉.蔬菜	雞堡	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	蘿蔔.排骨				
	6/8	四	糙米飯/煮	椰奶雞丁/炒	港式燒賣/蒸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	刺瓜魚丸湯/煮	123	25	25	817
			白米.糙米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	燒賣	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	魚丸.刺瓜				
	6/9	五	白米飯/煮	芝麻鯰魚/烤	三杯油豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	珍珠奶茶/煮	121	26	24	804
	蔬食日		白米	鯰魚.白芝麻	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	紅茶包.奶水.小珍珠				
5F	6/12	一	什錦炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	26	25	829
			麵條.蔬菜	雞丁.地瓜	豆干.米血.黑輪	黑糖饅頭	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	6/13	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥福州丸/煮	刺瓜炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	117	26	24	788
			白米	雞排.白芝麻	福州丸.豬肉	刺瓜.雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片				
	6/14	三	白米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	韓式粉條/炒	炒青菜	筍絲雞湯/煮	122	25	24	804
	三章一Q		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	寬冬粉.蔬菜	青菜	筍絲.雞肉				
	6/15	四	芝麻飯/煮	宮保雞丁/炒	銀芽肉絲/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	125	25	25	825
			白米.芝麻	雞丁	豬肉.豆芽菜	玉米.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸				
	6/16	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	家常豆腐/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	124	25	25	821
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	大白菜.魚羹	青菜	仙草汁.仙草凍				
2F	6/17	六	白米飯/煮	紅燒豬肉/燒	香酥雞柳條/炸	焗烤地瓜/烤	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	125	26	25	829
			白米	豬肉.蘆筍	檸檬雞柳條	地瓜.起司絲	青菜	高麗菜.雞蛋				
	6/19	一	滷麵/煮	古早味豬排+酸菜/炒	刈包/蒸	三杯什錦/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條	豬排.酸菜	刈包	豆干.米血.黑輪	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲				
	6/20	二	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	芝麻翅腿/烤	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	128	26	24	832
			白米	豬肉.蔬菜	翅腿	雞蛋.香菇	青菜	當歸包.素肉				
	6/21	三	白米飯/煮	香酥雞腿/炸	佛跳牆/煮	起司玉米/炒	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	118	25	26	806
	三章一Q		白米	雞腿	豬肉.芋頭.蔬菜	玉米粒.起司粉	青菜	冬瓜糖磚.檸檬汁				
	6/22	四	端午連假									0
3F	6/23	五	端午連假									0
	蔬食日											
	6/26	一	蔥油拌飯/炒	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米	無骨香雞排	蘿蔔.豆腐.蔬菜	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	6/27	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	刺瓜炒蛋/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉.豆豉	刺瓜.雞蛋	青菜	高麗菜.番茄				
	6/28	三	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	121	25	25	809
	三章一Q		白米	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	冬粉.蔬菜	青菜	紅茶包				
	6/29	四	不吃						125	25	25	825
	6/30	五	結業式									0
	蔬食日											

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉