

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	膳類	蛋白質	脂肪	熱量				
2F	6/3	一	滷麵/煮	古早味豬排+酸菜/炒	刈包/蒸	炸什錦/炸	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836			
			麵條	豬排.酸菜	刈包	四季豆.地瓜	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲							
	6/4	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	芝麻翅腿*2/烤	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	26	24	832			
			白米	豬肉.豆干.蔬菜	翅腿	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉							
	6/5	三	紫米飯/煮	三杯雞丁/炒	佛跳牆/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	118	25	26	806			
	三章一Q		白米.紫米	雞丁	豬肉.芋頭.蔬菜	花枝丸	青菜	玉米粒.雞蛋							
	6/6	四	白米飯/煮	鹽水雞/煮	五更腸旺/煮	起司玉米/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	126	25	25	829			
		白米	雞丁.蔬菜	酸菜.黑輪.豬肉.百頁	玉米粒.起司粉	青菜	蔬菜.鮮菇								
6/7	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	香菇蒸蛋/蒸	清炒甜不辣/炒	炒青菜	綠豆湯/煮	124	24	26	826				
蔬食日		白米	土魷魚條	雞蛋.香菇	蔬菜.甜不辣	青菜	綠豆								
3F	6/10	一	端午節連假不吃												
	6/11	二	白米飯/煮	馬鈴薯燒雞/燒	蒼蠅頭/炒	海芽玉米炒蛋	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	132	25	24	844			
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉.豆豉	海芽.玉米粒.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉							
	6/12	三	燕麥飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	121	25	25	809			
	三章一Q		白米.燕麥	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	乾紫菜.雞蛋							
	6/13	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	125	25	25	825			
			白米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	當歸包.素肉片							
6/14	五	白米飯/煮	五柳魚片/蒸	刺瓜炒蛋/炒	海苔地瓜杏鮑菇/炸	炒青菜	仙草蜜/煮	122	24	24	800				
蔬食日		白米	鮮魚片.蔬菜	刺瓜.雞蛋	地瓜.杏鮑菇	青菜	仙草茶.仙草凍								
4F	6/17	一	港式蛋炒飯/炒	豆乳雞/炸	皮蛋豆腐/蒸	關東煮/煮	炒青菜	香菇肉羹湯/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.香菇.豬肉							
	6/18	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							
	6/19	三	糙米飯/煮	蠔油肉片/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.糙米	豬肉.蔬菜	雞堡	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	蘿蔔.排骨							
	6/20	四	白米飯/煮	奶香雞丁/炒	肉圓/蒸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	123	25	25	817			
		白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	肉圓	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	魚丸.蘿蔔								
6/21	五	白米飯/煮	糖醋魚柳/燴	三杯油豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	奶茶/煮	121	26	24	804				
蔬食日		白米	鮮魚柳.彩椒	豆腐	鮮蔬	青菜	紅茶包.奶水								
5F	6/24	一	什錦炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	芋泥包/蒸	炒青菜	玉米濃湯/煮	125	26	25	829			
			麵條.蔬菜	雞丁.地瓜	豆干.海結.黑輪	芋泥包	青菜	玉米粒.馬鈴薯							
	6/25	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥蒸蛋/蒸	翡翠福州丸/煮	炒青菜	味噌湯/煮	117	26	24	788			
			白米	雞排.白芝麻	雞蛋.豬肉	福州丸.翡翠	青菜	豆腐.柴魚片							
	6/26	三	小米飯/煮	馬鈴薯燉肉/燉	揚出豆腐/炒	培根玉米炒蛋/炒	炒青菜	珍珠紅茶/煮	122	25	24	804			
	三章一Q		白米.小米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	玉米粒.培根.雞蛋	青菜	紅茶包.小珍珠							
	6/27	四	結業式不吃												
6/28	五	園遊會補假													
蔬食日															

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品