

	三章1Q申請		早點心	午餐					午點心		全穀雜糧(份)	油脂肉堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆魚蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
5/4	星期一	★	芝麻包+豆漿 芝麻包,豆漿	燕麥飯 白米,燕麥	酥炸小雞腿 翅小腿S-炸	海帶雙絲 海帶絲,干絲-炒	履歷蔬菜T	玉米大骨湯 玉米粒Q,豆薯Q,大骨S	香菇竹筍粥 白米,絞肉S,香菇絲,筍絲	水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	2.3	255	647	681
5/5	星期二	★	蔬菜雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,蚵白菜	小米飯 白米,糯小米	豬肉壽喜燒 肉片S,洋葱Q-炒	南瓜滑蛋 南瓜Q,雞蛋Q-煮	有機蔬菜O	味噌海芽湯 海帶芽	奶香西米露 綠豆仁,西谷米,牛奶	水果	5.6	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	250	627	660
5/6	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米,雞肉絲S,玉米粒Q,豆芽菜Q	炸醬豆干 豆干片,肉絲S-炒	季節蔬菜	番茄風味湯 番茄Q,大白菜Q,肉絲S	大滷湯麵 油麵,豆腐,木耳,肉絲S,高麗菜	水果	5.9	1.7	1.5	0.5	0.4	2.0	387	693	730
5/7	星期四	★	雞蛋蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,雞蛋,大白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	塔香三杯魚 魚丁Q,油豆腐-煮	開陽扁蒲 蒲瓜Q,蝦米-炒	有機蔬菜O	竹筍肉絲湯 竹筍Q,肉絲S	水煮蛋+麥茶 雞蛋,大麥	水果	6.1	1.8	1.6	0	0.4	1.7	204	635	668
5/8	星期五		【戶外教育・供應餐盒】																
5/11	星期一	★	咖哩湯板條 板條,肉絲S,小白菜	麥片飯 白米,麥片	醬汁豬排 肉排S-煮	起司玉米彩蔬 玉米粒Q,馬鈴薯Q,起司-煮	履歷蔬菜T	香菇雞湯 香菇Q,金針,雞丁S	吻魚糙米粥 白米,糙米,絞肉S,吻仔魚,高麗菜	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	210	641	675
5/12	星期二	★	水煎包+優酪乳 水煎包,優酪乳	紫米飯 白米,紫米	冬瓜滷雞 雞丁S,冬瓜Q-煮	番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,洋葱Q-炒	有機蔬菜O	白菜肉片湯 大白菜,肉片S	豬肉寬粉 寬粉,肉絲S,蚵白菜	水果	5.3	2.0	1.6	0.5	0.4	2.4	265	697	734
5/13	星期三	★	芋頭瘦肉粥 白米,絞肉S,芋頭,高麗菜	特餐 特餐	香炒刀削麵 刀削麵,肉絲S,豆芽菜Q	客家小炒 腰果,豆干片-炒	季節蔬菜	牛蒡山藥大骨湯 牛蒡Q,山藥Q,大骨S	奶香紫米紅豆湯 紫米,紅豆,牛奶	水果	5.9	1.7	1.4	0.2	0.4	1.8	323	647	681
5/14	星期四	★	海芽雲吞湯 海帶芽,雲吞	糙米飯 白米,糙米	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	鍋燒海結 海帶結,杏鮑菇Q-煮	有機蔬菜O	蒲瓜雞肉湯 蒲瓜Q,雞丁S	野菇拉麵 拉麵,秀珍菇,蚵白菜,肉片S	水果	5.4	2.1	1.8	0	0.4	2.2	273	632	665
5/15	星期五	★	越式豬肉米線 米線,肉絲S,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	白菜燒雞 雞丁S,大白菜Q-煮	五香滷肉燥 絞肉S,豆干丁-煮	有機蔬菜O	四神湯 淮山,芡實,肉絲S,豆薯Q	烤地瓜+枸杞茶 地瓜,枸杞	水果	5.8	1.8	1.4	0	0.4	1.9	265	620	652
5/18	星期一	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片,鮮奶	小米飯 白米,糯小米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚Q,白芝麻-烤	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	履歷蔬菜T	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S	什錦蔬菜粥 白米,絞肉S,香菇絲,小白菜,玉米粒Q	水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.4	1.8	369	686	722
5/19	星期二	★	絲瓜意麵 絲瓜,絞肉S,意麵	蕎麥飯 白米,蕎麥	日式薑燒豬 肉片S,洋葱Q,白芝麻-煮	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜Q,絞肉S-炒	有機蔬菜O	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	奶香綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥,牛奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	2.0	233	654	688
5/20	星期三	★	南瓜雞茸粥 白米,雞肉絲S,南瓜,高麗菜	特餐 特餐	野菇炊飯 白米,肉絲S,美白菇Q,鴻喜菇Q	佛跳牆 大白菜Q,豆皮-炒	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	番茄肉絲刀削麵 番茄,肉絲S,豆芽菜,刀削麵	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.4	202	649	683
5/21	星期四	★	麻油麵線 麵線,小白菜,肉絲	胚芽米飯 白米,胚芽米	京都肉片 肉片S,洋葱Q-煮	菜脯蛋 碎脯,雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	關東煮 白蘿蔔,玉米粒,高麗菜,黑輪	水果	5.5	2.1	1.8	0	0.4	2.4	196	644	677
5/22	星期五	★	日式烏龍麵 角螺,烏龍麵,蚵白菜	麥片飯 白米,麥片	蜜汁燒豆腐 油豆腐-煮	翠炒鮮菇 小黃瓜Q,秀珍菇Q-炒	有機蔬菜O	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q,雞蛋Q	奶油吐司+麥茶 奶油吐司,大麥	水果	5.9	1.6	1.7	0	0.4	1.9	184	620	653
5/25	星期一	★	陽春肉絲麵 小白菜,肉絲S,油麵	紫米飯 白米,紫米	蒸肉餅 絞肉S,豆腐,雞蛋Q-蒸	田園玉米 玉米粒Q,絞肉S-炒	履歷蔬菜T	海帶排骨湯 海帶絲,龍骨丁S	菇菇鮪魚燕麥粥 白米,燕麥,絞肉S,美白菇,高麗菜,鮪魚罐	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	217	642	676
5/26	星期二	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷,優酪乳	藜麥飯 白米,藜麥	南洋風味雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	肉燥長豆 長豆Q,絞肉S-炒	有機蔬菜O	大滷湯 大白菜Q,木耳Q,豆腐	肉絲米粉湯 蚵白菜,米粉,肉絲S	水果	5.9	1.6	1.7	0.5	0.4	1.8	283	690	727
5/27	星期三	★	蒲瓜滑蛋粥 白米,絞肉S,蒲瓜,雞蛋	特餐 特餐	焗烤通心麵 通心麵,絞肉S,玉米粒Q,起司	滷味黑干 黑豆干-煮	季節蔬菜	西式濃湯 南瓜Q,雞蛋Q	奶香綠豆粉條湯 綠豆,粉條,牛奶	水果	5.9	1.7	1.6	0.2	0.4	2.0	330	656	691
5/28	星期四	★	鮮味冬粉湯 魚丸,肉絲S,冬粉,蚵白菜	糙米飯 白米,糙米	照燒豬肉 肉丁S,雞腸-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔T,雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	玉米雞肉湯 玉米粒Q,雞丁S	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,豆芽菜,木耳	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	195	645	679
5/29	星期五	★	蔬菜芋粿湯 小白菜,芋粿粿	燕麥飯 白米,燕麥	香菇肉燥 絞肉S,香菇Q,豆干丁-煮	竹筍肉片 竹筍Q,肉片S-炒	有機蔬菜O	羅宋湯 番茄Q,西芹Q,馬鈴薯Q,大骨S	水煮玉米+燕麥奶 玉米,燕麥奶	水果	5.8	1.6	1.7	0	0.4	1.4	257	594	626

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：5/22。 * 本廠一律使用國產豬肉、雞肉。
* 配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。
* 配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。
* 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。