

週次	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
第一週	多穀飯 紅白雙色炒蛋 鐵板百頁 沙茶鮮菇羹 美味青菜 南瓜濃湯	燕麥飯 好芎燉雞 青花炒雙鮮 冬瓜扒蝦球 健康青菜 蒜酥冬粉雞湯	白飯 洋蔥肉片 日式溫沙拉 豚香鮮筍 炒青菜 海芽蛋花湯	糙米飯 泰式打拋豬柳 熱炒三絲 肉燥蒸蛋 營養青菜 藥膳葫瓜湯	法式焗烤飯 ◎酥脆嫩魚 玉米毛豆炒蛋 醬燒肉包 有機青菜 綠豆地瓜湯
	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
	燕麥飯 奶油高麗菜炒蛋 蒜味烏龍黑干 梅香地瓜條 美味青菜 蘑菇濃湯	糙米飯 麻油鮑菇排骨 塔香燉肉醬 腰果青花 健康青菜 番茄蛋花湯	白飯 咖哩雞 關東煮 菜脯炒蛋 炒青菜 玉米燉雞湯	多穀飯 芝麻烤雞排 #佛跳牆 #雜菜粉絲煲 營養青菜 冬瓜排骨湯	古早味炒麵 蜜汁雞腿 乳酪可頌 培根香菇高麗 有機青菜 味噌大醬湯
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
	大麥仁飯 海苔蒸蛋 南洋蔬食咖哩 鮮瓜燴什錦 美味青菜 白菜蛋花湯	糙米飯 蔥油雞 玉米肉末 白醬綜合菇 健康青菜 茶壺湯	白飯 蒜泥白肉 #鮮筍熱炒 麻婆豆腐 炒青菜 海芽金菇湯	胚芽飯 ◎脆皮雞排 #蛋酥白菜 馬鈴薯肉燥 營養青菜 蒲瓜豆皮湯	招牌油飯 醬燒大排 鮮肉鍋貼 大阪燒高麗 有機青菜 紅豆湯
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	
多穀飯 赤珊瑚炒蛋 香菇燒麵輪 夯地瓜 美味青菜 玉米濃湯	胚芽飯 胡麻淋肉片 青花翅小腿 焗烤咖哩 健康青菜 味噌豆腐湯	白飯 沙茶燒肉 麻香鴻喜葫瓜 番茄炒蛋 炒青菜 蘿蔔上排湯	糙米飯 ◎芝麻香香雞 紅燒雙結 法式焗白菜 營養青菜 鳳梨雞湯	日式炒烏龍 鐵板雞翅 自烤披薩 綜合滷味 有機青菜 筍香肉絲湯	
6月30日	營養補給站 暑假到啦! 夏天吃筍子好處多 4大營養: 1.高膳食纖維:每100克的纖維約1.6-2.4克,能促進腸胃蠕動。 2.含酪胺酸:是竹筍甜味來源,更是大腦神經傳導物質重要原料 3.多酚類:抗氧化、捕捉體內自由基。 4.調整生理機能:富含維生素B.C.E及礦物質鉀、鎂、鋅。				
多穀飯 古都滷蛋 干丁素肉燥 麻油小火鍋 美味青菜 菇菇羹湯					
※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ 標示#為使用蝦皮的菜色					
※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※					

日期	主餐	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析			
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量
6月 2日 週一	多穀飯	白米	84	紅白雙色炒蛋	蛋	60	鐵板百頁	西芹	5	沙茶鮮菇羹	大白菜	55	美味青菜	油菜	100	南瓜濃湯	南瓜	20	熱量(大卡)	697.31		
		多穀米	20		洋蔥	15		胡蘿蔔	2		木耳	2		胡蘿蔔	2		蛋	8	全穀根莖類(份)	5.55		
					胡蘿蔔	18		百頁	48		素羹	2					洋蔥	3	豆魚蛋肉類(份)	2.00		
					木耳	2		洋蔥	8		金針菇	4					馬鈴薯	10	蔬菜(份)	2.21		
					三色丁	2					香菇	5					素火腿	1	油脂與堅果類(份)	2.30		
																			水果(份)	0.00		
6月 3日 週二	燕麥飯	白米	78	好芳嫩雞	雞丁	75	青花炒雙鮮	青花菜	60	冬瓜扒蝦球	冬瓜	70	健康青菜	蚵仔白菜	100	蒜酥冬粉雞湯	冬粉	10	熱量(大卡)	703.85		
		燕麥粒	20		(廢棄率35%)			豬肉	8		蝦球片	3		胡蘿蔔	2		雞丁	10	全穀根莖類(份)	5.57		
					牛蒡	5		魷魚	5		香菇	3					(廢棄率35%)		豆魚蛋肉類(份)	2.04		
								白精靈	3		胡蘿蔔	2					酸菜絲	3	蔬菜(份)	2.50		
								彩椒	2										油脂與堅果類(份)	2.20		
																			水果(份)	0.00		
6月 4日 週三	白飯	白米	80	洋蔥肉片	豬肉	50	日式溫沙拉	馬鈴薯	50	豚香鮮筍	竹筍	65	炒青菜	青江菜	100	海芽蛋花湯	海帶芽	1	熱量(大卡)	631.41		
					洋蔥	30		毛豆仁	5		木耳	5		胡蘿蔔	2		蛋	13	全穀根莖類(份)	4.61		
					胡蘿蔔	5		培根片	2		豬肉	5					龍骨丁	8	豆魚蛋肉類(份)	2.02		
								紅藜麥	0.1		胡蘿蔔	5					(廢棄率50%)		蔬菜(份)	2.13		
								玉米粒	5										油脂與堅果類(份)	2.30		
																			水果(份)	0.00		
6月 5日 週四	糙米飯	有機糙米	20	泰式打拋豬柳	豬柳	50	熱炒三絲	豬肉	3	肉燥蒸蛋	絞肉	2	營養青菜	高麗菜	100	藥膳葫瓜湯	龍骨丁	2	熱量(大卡)	714.98		
		白米	90		洋蔥	25		彩椒	2		蛋	25		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)		全穀根莖類(份)	5.50		
					番茄	15		木耳	3		洋蔥	5					皮絲	1	豆魚蛋肉類(份)	2.08		
								豆芽	40								葫瓜	35	蔬菜(份)	2.27		
								榨菜	5										油脂與堅果類(份)	2.60		
																			水果(份)	0.00		
6月 6日 週五	法式焗烤飯	白米	80	◎酥脆嫩魚	沙魚丁	70	玉米毛豆炒蛋	玉米	20	醬燒肉包	肉包	30	有機青菜	有機小松菜	100	綠豆地瓜湯	地瓜	10	熱量(大卡)	675.27		
		洋蔥	20		(包冰率30%)			蛋	20					胡蘿蔔	2		綠豆	5	全穀根莖類(份)	5.71		
		三色丁	6					洋蔥	5										豆魚蛋肉類(份)	2.01		
		豬肉	5					毛豆仁	5										蔬菜(份)	1.22		
		番茄	5																油脂與堅果類(份)	2.10		
		玉米	8																水果(份)	0.00		

非基改
在地

有機蔬菜
所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
6月 9日 週一	燕麥飯	白米	72	奶油高麗菜炒蛋	蛋	35	蒜味烏龍黑干	黑干	65	梅香地瓜條	地瓜	40	美味青菜	蚵仔白菜	100	蘑菇濃湯	馬鈴薯	25	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	686.85 5.61 2.04 1.52 2.30 0.00
		燕麥粒	20		高麗菜	28					梅粉	適量		胡蘿蔔	2		蛋	10		
					彩椒	2											杏鮑菇	10		
					毛豆仁	2											洋蔥	10		
6月 10日 週二	糙米飯	糙米	20	麻油鮑菇排骨	豬肉	36	塔香燉肉醬	毛豆仁	2	腰果青花	青花菜	40	健康青菜	青江菜	100	番茄蛋花湯	蛋	5	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	691.93 5.50 2.00 2.31 2.20 0.00
		白米	86		杏鮑菇	20		胡蘿蔔	5		豬肉	5		胡蘿蔔	2		高麗菜	30		
					排骨	10		絞肉	8		白精靈	5					番茄	8		
					(廢棄率50%)			洋蔥	15		木耳	3					龍骨丁	5		
								豆薯	20		胡蘿蔔	3					(廢棄率50%)			
											腰果	適量								
6月 11日 週三	白飯	白米	100	咖哩雞	雞丁	80	關東煮	油腐	25	菜脯炒蛋	菜脯	5	炒青菜	油菜	100	玉米燉雞湯	玉米	30	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	687.27 5.52 2.08 1.84 2.20 0.00
					(廢棄率35%)			白蘿蔔	50		胡蘿蔔	10		胡蘿蔔	2		雞丁	15		
					馬鈴薯	15		火鍋料	5		青蔥	2					(廢棄率35%)			
					胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	5		蛋	30								
					洋蔥	5														
6月 12日 週四	多穀飯	多穀米	20	芝麻烤雞排	雞排	90	#佛跳牆	大白菜	65	#雜菜粉絲煲	冬粉	15	營養青菜	高麗菜	100	冬瓜排骨湯	冬瓜	45	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	706.33 5.54 2.04 2.47 2.30 0.00
		白米	69		(廢棄率35%)			筍干	6		木耳	3		胡蘿蔔	2		龍骨丁	8		
								香菇	5		青江菜	15					(廢棄率50%)			
								胡蘿蔔	5		洋蔥	5								
								豬腳丁	8		胡蘿蔔	2								
								(廢棄率50%)			豬肉	5								
								芋頭	5											
6月 13日 週五	古早味炒麵	麵	135	蜜汁雞腿	雞腿	120	乳酪可頌	可頌	30	培根香菇高麗	高麗菜	70	有機青菜	有機翠白菜	100	味噌大醬湯	馬鈴薯	30	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	715.02 5.89 2.11 1.98 2.10 0.00
		三色丁	5		(廢棄率40%)						培根	3		胡蘿蔔	2		黃豆芽	8		
		洋蔥	15								香菇	3					海帶芽	0.1		
		豬肉	8								玉米	5					味噌	適量		
		碎豆輪	3																	

非基改
在地

有機蔬菜
所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
6月16日 週一	大麥仁飯	白米	84	海苔蒸蛋	蛋	55	南洋蔬食咖哩	百頁	40	鮮瓜燴什錦	大瓜	70	美味青菜	蚵仔白菜	100	白菜蛋花湯	油腐	10	熱量(大卡)	695.39
		大麥仁	20		海苔絲	1		馬鈴薯	30		木耳	3		胡蘿蔔	2		金針菇	3		
								胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	4					大白菜	25		
											香菇	4					蛋	10		
											皮絲	3								
6月17日 週二	糙米飯	白米	82	蔥油雞	雞丁	80	玉米肉末	豬肉	10	白醬綜合菇	青花菜	50	健康青菜	高麗菜	100	茶壺湯	冬瓜	28	熱量(大卡)	700.82
		糙米	20		(廢棄率35%)			玉米	35		杏鮑菇	10		胡蘿蔔	2		香菇	6		
					洋蔥	15		毛豆仁	5		香菇	6					雞丁	8		
								胡蘿蔔	10		洋蔥	8					(廢棄率35%)			
											番茄	5								
6月18日 週三	白飯	白飯	110	蒜泥白肉	豬肉	40	#鮮筍熱炒	竹筍	60	麻婆豆腐	豆腐	35	炒青菜	青江菜	100	海芽金菇湯	海帶芽	1	熱量(大卡)	693.81
					洋蔥	30		黑蠔菇	4		三色丁	5		胡蘿蔔	2		龍骨丁	3		
								胡蘿蔔	5		豬肉	5					(廢棄率50%)			
								豬肉	3								金針菇	4		
																	蛋	10		
																	蝦球片	2		
6月19日 週四	胚芽飯	胚芽米	20	◎脆皮雞排	雞排	100	#蛋酥白菜	大白菜	25	馬鈴薯肉燥	馬鈴薯	40	營養青菜	油菜	100	蒲瓜豆皮湯	豆皮	1	熱量(大卡)	702.18
		白米	82		(廢棄率35%)			胡蘿蔔	30		豬肉	8		胡蘿蔔	2		蒲瓜	40		
								木耳	2		虱目魚丸	2					龍骨丁	6		
								蛋	3		洋蔥	5					(廢棄率50%)			
								金針菇	3											
6月20日 週五	招牌油飯	白米	80	醬燒大排	豬肉	60	鮮肉鍋貼	鍋貼	30	大阪燒高麗	高麗菜	68	有機青菜	有機黑葉菜	100	紅豆湯	紅豆	15	熱量(大卡)	700.73
		香菇	4								木耳	3		胡蘿蔔	2					
		豬肉	8								魚板絲	1								
		碎豆輪	2								胡蘿蔔	5								
		芋頭	10																	

非基改
在地

有機蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
6月23日 週一	多穀飯	白米	70	赤珊瑚炒蛋	蛋	50	香菇燒麵輪	香菇	5	夯地瓜	地瓜	40	美味青菜	油菜	100	玉米濃湯	玉米	20	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	705.17 5.85 2.09 1.42 2.30 0.00
		多穀米	20		南瓜	20		豆輪	35					胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	5		
					胡蘿蔔	15		豆薯	15								洋蔥	10		
					木耳	5		素米血	5								蛋	10		
6月24日 週二	胚芽飯	白米	80	胡麻淋肉片	豬肉	46	青花翅小腿	翅小腿	30	焗烤咖哩	胡蘿蔔	10	健康青菜	蚵仔白菜	100	味噌豆腐湯	豆腐	20	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	685.42 5.50 2.11 1.73 2.20 0.00
		胚芽米	20		豆芽	15		(廢棄率35%)			馬鈴薯	45		胡蘿蔔	2		洋蔥	10		
					洋蔥	15		青花菜	20		魚蛋	2					海帶芽	1		
											三色丁	3								
											乳酪絲	適量								
6月25日 週三	白飯	白米	84	沙茶燒肉	排骨	20	麻香鴻喜葫瓜	葫瓜	75	番茄炒蛋	番茄	35	炒青菜	高麗菜	100	蘿蔔上排湯	白蘿蔔	45	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	703.50 5.37 2.03 2.88 2.30 0.00
					(廢棄率50%)			胡蘿蔔	3		蛋	30		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	5		
					豬肉	35		鴻喜菇	8								龍骨丁	4		
					竹筍	15		豬肉	5								(廢棄率50%)			
6月26日 週四	糙米飯	白米	90	◎芝麻香雞	雞丁	75	紅燒雙結	豆皮結	15	法式焗白菜	大白菜	65	營養青菜	青江菜	100	鳳梨雞湯	雞丁	10	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	702.71 5.50 2.09 2.29 2.30 0.00
		糙米	20		(廢棄率35%)			海帶結	15		香菇	2		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)			
								胡蘿蔔	5		洋蔥	5					冬瓜	30		
											豬肉	3					蔭鳳梨	2		
											胡蘿蔔	5								
6月27日 週五	日式炒烏龍	麵	135	鐵板雞翅	雞翅	100	自烤披薩	披薩	30	綜合滷味	白蘿蔔	40	有機青菜	有機小松菜	100	筒香肉絲湯	龍骨	5	熱量(大卡) 全穀根莖類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	697.98 5.50 2.10 2.09 2.30 0.00
		三色丁	5		(廢棄率35%)						胡蘿蔔	10		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)			
		洋蔥	8								火鍋料	5					竹筍	25		
		豬肉	5								香菇	5					肉絲	4		
		胡蘿蔔	2																	
		木耳	2																	
		高麗菜	15																	

非基改
在地

有機蔬菜
所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜（一）用量明細		菜名	副菜（二）用量明細		菜名	副菜（三）用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析			
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量
6月30日 週一	多穀飯	白米	86	古都滷蛋	蛋	55	干丁素肉燥	碎豆輪	3	麻油小火鍋	高麗菜	50	美味青菜	豆芽菜	100	菇菇羹湯	金針菇	4	熱量(大卡)	707.54		
		多穀米	20		洋蔥	5		豆干丁	30		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	3			全穀根莖類(份)	5.54
								香菇	5		豆皮	1					蛋	10			豆魚蛋肉類(份)	2.08
								花瓜	2		玉米	20					大白菜	25			蔬菜(份)	2.05
											木耳	3					木耳	3			油脂與堅果類(份)	2.50
																					水果(份)	0.00

非基改
在地

有機蔬菜
所有豬肉均使用臺灣豬肉
