

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

使用三章一Q食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	金穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
6/2	一	白飯	宮保雞丁 雞丁T.炒	田園三色 玉米粒C.胡蘿蔔T.毛豆T.炒	肉絲鮮蔬 肉絲C.蔬菜Q.炒	銷履	羅宋湯 蔬菜Q.番茄Q.雞蛋Q.煮		5.3	2.2	2.0	2.2	85
6/3	二	糙米飯	生薑肉片 肉片C.薑片.煮	針菇鮮蔬 金針菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔T.炒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	機蔬	海菜味噌湯 海帶芽.味噌.煮		5.2	2.2	2.0	2.3	83
6/4	三	素香鬆飯	紅燒雞腿 雞腿C.紅燒	蔥拌黑豆干 青蔥.黑豆干.炒	彩蔬什錦 蔬菜Q.彩椒Q.炒	節蔬	冬瓜西谷米 冬瓜磚.西谷米.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	90
6/5	四	地瓜飯	洋蔥豬柳 洋蔥Q.豬柳C.炒	蛋酥高麗 炒雞蛋Q.高麗菜Q.胡蘿蔔T.炒	豆干絞肉 豆干.絞肉C.炒	機蔬	金針菇蔬菜湯 金針菇Q.蔬菜Q.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	86
6/6	五	糙米飯	冬粉煲魚 魚TC.冬粉.煮	蝦仁捲 蝦仁捲C.炸	鮮菇青菜 香菇Q.蔬菜Q.炒	機蔬	玉米蛋花湯 玉米粒C.雞蛋Q.胡蘿蔔T.煮		5.4	2.3	2.0	2.2	700
6/9	一	白飯	滷雞翅 雞翅C.滷	紅絲炒蛋 胡蘿蔔T.雞蛋Q.炒	香菇時蔬 香菇Q.蔬菜Q.炒	銷履	日式豆腐湯 味噌.豆腐.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	86
6/10	二	糙米飯	醬燒大排 大排C.燒	乾片小魚 豆干片.小魚乾.炒	肉絲高麗 肉絲C.高麗菜Q.胡蘿蔔T.炒	機蔬	竹筍湯 竹筍Q.煮	水果	5.2	2.2	2.0	2.3	83
6/11	三	焗烤麵	炸雞腿 雞腿C.炸	椒鹽馬鈴薯 馬鈴薯Q.炸	雞塊*2 雞塊C.炸	節蔬	玉米濃湯 米粒C.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.雞蛋Q.煮		5.4	2.2	2.0	2.5	706
6/12	四	紅藜飯	海結燒肉 肉TC.海帶結.煮	枸杞冬瓜 枸杞.冬瓜Q.煮	清蒸獅子頭 獅子頭C.蒸	機蔬	玉米段白玉湯 玉米段Q.白蘿蔔Q.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	93
6/13	五	糙米飯	蔥爆雞丁 雞丁T.青蔥.炒	玉米絞肉 玉米粒C.胡蘿蔔T.絞肉C.炒	開陽青菜 蝦米.蔬菜Q.炒	機蔬	蒲瓜湯 蒲瓜.煮		5.3	2.3	2.0	2.3	97
6/16	一	白飯	蔥燒里肌 里肌排C.燒	芹香三色 芹菜Q.白干絲.海帶絲.炒	肉燥四季豆 四季豆T.絞肉C.炒	銷履	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.薏仁.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	93
6/17	二	糙米飯	紅燒雞翅 雞翅C.紅燒	玉米炒蛋 玉米粒C.雞蛋Q.炒	絞肉油腐 絞肉C.油豆腐.炒	機蔬	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q.胡蘿蔔T.煮	豆奶	5.3	2.2	2.0	2.3	90
6/18	三	油蔥滷肉飯	醋溜肉片 肉片C.洋蔥Q.炒	油蔥絞肉 油蔥.絞肉C.洋蔥Q.炒	彩椒鮮蔬 彩椒Q.蔬菜Q.炒	節蔬	地瓜芋圓湯 地瓜T.芋圓.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	90
6/19	四	紫米飯	紅燒雞丁 雞丁T.紅燒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	竹筍肉絲 竹筍Q.肉絲C.胡蘿蔔T.炒	機蔬	味噌小魚湯 味噌.豆腐.小魚乾.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	86
6/20	五	糙米飯	打拋豬 絞肉C.九層塔.洋蔥Q.番茄Q.炒	雞堡 雞堡C.炸	鮮瓜什錦 瓜Q.胡蘿蔔T.肉絲C.炒	機蔬	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲C.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	86
6/23	一	白飯	古早味扣肉 肉TC.筍乾.煮	佛跳牆 大白菜Q.胡蘿蔔Q.芋頭Q.肉絲C.炒	客家小炒 豆干片.肉絲C.青蔥.炒	銷履	海結薑絲湯 海帶結.薑絲.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	93
6/24	二	糙米飯	檸檬魚丁 檸檬魚丁Q.炸	蔥燒豆腐 青蔥.豆腐.紅燒	彩蔬肉絲 蔬菜Q.胡蘿蔔T.肉絲C.炒	機蔬	鮮蔬蛋花湯 雞蛋Q.蔬菜Q.煮		5.2	2.2	2.0	2.2	78
6/25	三	義大利麵	糖醋肉片 肉片C.馬鈴薯Q.炒	肉絲青菜 肉絲C.蔬菜Q.炒	肉燥蘿蔔糕 蘿蔔糕.絞肉C.蒸	節蔬	綠豆珍珠 綠豆.珍珠.煮		5.4	2.3	2.0	2.2	700
6/26	四	小米飯	烤雞排 雞排C.烤	番茄炒蛋 番茄Q.豆腐.雞蛋Q.炒	燴什錦 蔬菜Q.肉絲C.燴	機蔬	當歸燉湯 當歸.蔬菜Q.煮		5.2	2.2	2.0	2.3	83
6/27	五	糙米飯	蒙古烤肉 肉片C.豆芽菜Q.炒	毛豆玉米 毛豆T.玉米粒C.炒	海帶三絲 海帶絲.白干絲.胡蘿蔔T.炒	機蔬	海芽針菇湯 海帶芽.金針菇Q.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	93
6/30	一	白飯	南洋咖哩雞 雞丁T.馬鈴薯Q.煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉Q.煮	鐵板銀芽/港式燒賣 豆芽菜Q.胡蘿蔔T.炒/港式燒賣.蒸	銷履	芹香白玉湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	93

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公
營養師 李景惠

