

		5/1(三)		5/2(四)		5/3(五)								
		香Q白飯 卡啦雞腿排 花枝丸 沙茶肉羹 脆炒蔬菜 排骨湯	白米 雞腿排 花枝丸 沙茶, 蔬菜, 肉羹 青菜 排骨	香Q米飯 嫩香里肌肉 麻婆豆腐 香滷拌炒 脆炒蔬菜 三絲湯	白米 豬肉 豆腐, 絞肉 杏鮑菇, 豆干, 黑輪 青菜 木耳, 豬肉, 金針菇	咖哩燴飯 花椒香雞腿 綠蔬甜不辣 總匯什錦 脆炒蔬菜 蘿蔔湯	白米, 蛋, 豬肉, 冬瓜 雞腿 蔬菜, 甜不辣 蔬菜, 豬肉 青菜 蘿蔔	蛋白質 26 指質 20 醣類 92 熱量 652	蛋白質 25 指質 21 醣類 90 熱量 649	蛋白質 24 指質 22 醣類 89 熱量 650				
5/6(一)		5/7(二)		5/8(三)		5/9(四)		5/10(五)						
香Q白飯 泡菜油豆腐 金菇什錦 地瓜條 田園蔬菜 花生仁湯	白米 泡菜, 油豆腐 金針菇, 紅蘿蔔, 蔬菜 地瓜 青菜 花生仁, 糖	香Q米飯 紅燒豬腩 柳葉魚 螞蟻上樹 高纖蔬菜 海芽湯	白米 菜頭, 豬肉 魚 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔 青菜 海芽, 薑絲	香Q白飯 香酥雞腿堡 湯包 什錦炒肉片 蒜香蔬菜 關東煮	白米 雞腿堡 水餃皮, 豬肉 蔬菜, 豬肉 青菜 菜頭, 玉米	香Q米飯 紐約烤肉 元寶白菜 醃烤翅腿 脆炒蔬菜 筍仔湯	白米 豬肉, 洋葱 大白菜, 紅蘿蔔, 鮑魚 翅腿 青菜 筍子	麻醬麵 香菇雞 青蔬炒丸片 芙蓉蒸蛋 新鮮蔬菜 味噌湯	芝麻醬, 紅蘿蔔, 小黃瓜 香菇, 雞丁 青菜, 貢丸片 蛋 青菜 味噌, 豆腐	蛋白質 23 指質 20 醣類 91 熱量 636	蛋白質 25 指質 22 醣類 88 熱量 650	蛋白質 27 指質 23 醣類 90 熱量 675	蛋白質 26 指質 20 醣類 91 熱量 648	蛋白質 25 指質 23 醣類 92 熱量 675
5/13(一)		5/14(二)		5/15(三)		5/16(四)		5/17(五)						
香Q白飯 總匯杏鮑菇 銀芽三鮮 *鮮奶皇包 田園蔬菜 蔬菜湯	白米 杏鮑菇, 豆腐, 沙茶 豆芽菜, 紅蘿蔔, 素肉 奶皇包 青菜 蔬菜	香Q米飯 碳烤雞排 八寶肉醬 鮮蔬甜條 高纖蔬菜 大滷湯	白米 雞排 絞肉, 脆瓜 蔬菜, 甜不辣 青菜 豆腐, 木耳, 高麗菜	香Q白飯 芝麻雞丁 熱狗棒(炸) 蘿蔔什錦煮 蒜香蔬菜 冬瓜湯	白米 芝麻, 雞丁 熱狗棒 蘿蔔, 玉米, 凍豆腐 青菜 冬瓜	香Q白飯 蔥燒小排 南洋咖哩 滿漢香腸 脆炒蔬菜 味噌豆腐湯	白米 蔥, 豬小排 咖哩, 洋芋, 紅蘿蔔 香腸 青菜 味噌, 豆腐	台式炒飯 麻油雞 彩燴黃瓜 珍珠丸 新鮮蔬菜 菜頭湯	三色豆, 白米 麻油, 雞肉 豬肉, 大黃瓜, 紅蘿蔔 珍珠丸子 青菜 菜頭	蛋白質 26 指質 21 醣類 90 熱量 653	蛋白質 24 指質 23 醣類 92 熱量 671	蛋白質 25 指質 25 醣類 91 熱量 689	蛋白質 24 指質 23 醣類 92 熱量 671	蛋白質 25 指質 20 醣類 91 熱量 644
5/20(一)		5/21(二)		5/22(三)		5/23(四)		5/24(五)						
香Q白飯 滷燒豆輪 佛跳牆 茶香滷蛋 田園蔬菜 仙草蜜	白米 豆輪, 蔬菜 芋頭, 大白菜, 紅蘿蔔 蛋 青菜 仙草, 糖	香Q白飯 筍乾豬腳丁 翡翠三鮮 蜜汁翅腿 高纖蔬菜 關東煮湯	白米 筍乾, 豬腳丁 蔬菜, 豬肉 翅腿 青菜 菜頭, 玉米	香Q白飯 吮指腿排 鮮燴香筍 薯條 蒜香蔬菜 南瓜濃湯	白米 腿排 紅蘿蔔, 筍子, 薯條 青菜 南瓜, 紅蘿蔔	香Q白飯 糖醋魚柳條 雙菇油腐 玉米火腿 脆炒蔬菜 海芽味噌湯	白米 糖, 醋, 魚 香菇, 秀珍菇, 油豆腐 玉米, 火腿 青菜 海芽, 味噌	義大利肉醬麵 香嫩肉排 紅油抄手 泡菜火鍋 新鮮蔬菜 綜合金針菇湯	義大利醬, 油麵 豬排 抄手 泡菜, 豬肉, 洋葱 青菜 金針菇, 木耳	蛋白質 24 指質 23 醣類 90 熱量 663	蛋白質 23 指質 20 醣類 92 熱量 640	蛋白質 25 指質 21 醣類 91 熱量 653	蛋白質 23 指質 22 醣類 90 熱量 650	蛋白質 25 指質 23 醣類 92 熱量 675
5/27(一)		5/28(二)		5/29(三)		5/30(四)		5/31(五)						
香Q白飯 鴿蛋滷味 堅果五行 紅蘿蔔炒干絲 田園蔬菜 玉米海帶湯	白米 鴿蛋, 豆腐, 菜頭 堅果, 玉米, 蔬菜 紅蘿蔔, 豆干絲 青菜 玉米, 海帶	香Q白飯 蒜泥白肉 三絲銀魚羹 彩繪蒲瓜 高纖蔬菜 味噌湯	白米 豬肉, 蒜泥 筍絲, 紅蘿蔔, 銀魚 豬肉, 蒲瓜, 紅蘿蔔 青菜 味噌, 豆腐	香Q白飯 脆皮炸雞(炸) 關東煮 港式燒賣 蒜香蔬菜 榨菜肉絲湯	白米 雞肉 菜頭, 玉米 燒賣 青菜 榨菜, 肉絲	香Q白飯 糖醋咕咾肉 蝦仁燴刺瓜 四季豆黑輪 脆炒蔬菜 酸辣湯	白米 糖, 醋, 咕咾肉 蝦仁, 大黃瓜, 豬肉 四季豆, 黑輪 青菜 豆腐, 木耳, 高麗菜	鳳梨什錦炒飯 辣子雞丁 章魚燒 蒜蓉豆腐 新鮮蔬菜 蘿蔔湯	鳳梨, 豬肉, 白米 雞丁 章魚燒 豆腐 青菜 菜頭	蛋白質 25 指質 21 醣類 89 熱量 645	蛋白質 26 指質 23 醣類 91 熱量 675	蛋白質 24 指質 25 醣類 92 熱量 689	蛋白質 25 指質 22 醣類 90 熱量 658	蛋白質 24 指質 21 醣類 89 熱量 641