

三章IQ申請		早點心	午餐				午點心			全穀雜糧(份)	油質與堅果種子(份)	蔬菜(份)	肉類(份)	豆魚蛋肉(份)	水果(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)	
6/3	星期一	★	大滷麵 油麵, 雞蛋Q, 絞肉S, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜燒豬肉 肉丁S, 黑豆干, 白芝麻-煮	蛋酥高麗菜 高麗菜Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜T	黃豆海帶湯 黃豆T, 海帶絲, 肉絲S	玉米肉茸粥 白米, 玉米粒Q, 絞肉S, 蚵白菜	水果	5.5	2.4	1.9	0	2.2	0.2	113	642	676
6/4	星期二	★	小饅頭+芝麻薏仁漿 小饅頭, 黑芝麻粉, 薏仁	麥片飯 白米, 麥片	豆醬煮魚 魚丁S, 青花菜S-煮	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 龍骨S	豬肉拉麵 拉麵, 肉絲S, 香菇, 蚵白菜	水果	6.4	1.8	1.5	0	2.0	0.2	150	659	694
6/5	星期三	★	雲吞湯 雲吞, 海帶芽, 小白菜	特餐 特餐	台式油飯 糯米, 絞肉S, 蝦米, 香菇絲	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲S, 紅蘿蔔-炒	季節蔬菜	薏仁豆腐湯 洋薏仁, 油豆腐	椰香西米露 芋頭, 紫山藥, 小芋圓, 西谷米, 椰漿	水果	5.4	2.2	1.5	0.2	1.8	0.2	148	624	657
6/6	星期四	★	蒲瓜糙米粥 白米, 糙米, 蒲瓜, 絞肉S, 紅蘿蔔	紫米飯 白米, 紫米	義式嫩雞 雞丁S, 南瓜Q-煮	蒜拌海根 海帶根-炒	有機蔬菜O	味噌小魚湯 味噌, 大白菜Q, 小魚干	蔬菜芋籤燉湯 芋籤燉, 雞蛋Q, 高麗菜	水果	5.3	2.3	1.9	0	1.9	0.2	115	609	641
6/7	星期五	★	雞蛋麵線 白麵線, 雞蛋Q, 肉絲S, 蚵白菜	藜麥飯 白米, 藜麥	糖醋豬肉 肉片S, 豆包絲, 彩椒Q-煮	芽菜鮮菇 豆芽Q, 木耳Q, 香菇Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜O	酸辣湯 竹筍絲Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	蒸地瓜+麥茶 地瓜, 麥茶	水果	6.2	2.0	1.8	0	1.9	0.2	105	650	685
6/10	星期一		【端午節】																
6/11	星期二	★	肉絲意麵 意麵, 肉絲S, 高麗菜	小米飯 白米, 糯小米	壽喜燒肉片 肉片S, 洋蔥, 柴魚片-煮	肉燥豆腐 絞肉S, 豆腐, 毛豆仁T-煮	有機蔬菜O	筍香雞湯 香菇, 竹筍片Q, 雞丁S	奶香紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥, 牛奶	水果	5.9	2.0	1.5	0.2	2.0	0.2	185	655	689
6/12	星期三	★	鮭魚粥 白米, 鮭魚罐, 絞肉S, 絲瓜	特餐 特餐	肉燥拌麵 油麵, 絞肉S, 豆芽菜Q	花生豆干 水煮花生, 小黃瓜Q, 豆干T, 紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q	羅宋肉片湯 番茄, 肉片, 西芹, 洋蔥, 馬鈴薯	水果	4.9	2.2	2.0	0	2.4	0.2	203	605	637
6/13	星期四	★	芋泥包+蛋花湯 芋泥包, 雞蛋	蕎麥飯 白米, 蕎麥	塔香雞丁 雞丁S, 麵腸, 九層塔-煮	海芽炒蛋 海帶芽, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	涼薯肉絲湯 涼薯Q, 肉絲Q, 紅蘿蔔Q	濃湯麵疙瘩 麵疙瘩, 玉米粒Q, 絞肉S, 高麗菜	水果	5.5	2.1	1.6	0	2.2	0.2	118	617	650
6/14	星期五	★	肉燥米粉 米粉, 絞肉S, 豆芽菜, 香菇	糙米飯 白米, 糙米	嫩滷豬肉 肉丁S, 油豆腐, 紅蘿蔔Q-煮	芋香白菜 芋頭Q, 大白菜Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜O	蓮子山藥湯 雲蓮子, 山藥Q	紅棗銀耳湯 紅棗, 枸杞, 白木耳	水果	6.4	1.6	1.5	0	1.9	0.2	103	641	675
6/17	星期一	★	香菇蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 香菇, 蚵白菜	麥片飯 白米, 麥片	蒜泥白肉 肉片S, 豆芽菜Q-煮	翡翠油絲 長豆T, 油片絲, 肉絲S-炒	履歷蔬菜T	刺瓜排骨湯 大黃瓜, 龍骨S	馬鈴薯雞湯 雞丁S, 馬鈴薯, 香菇, 美白菇, 紅蘿蔔	水果	5.6	2.3	1.7	0	2.0	0.2	113	628	661
6/18	星期二	★	酸辣湯餃 水餃, 玉米粒, 木耳, 雞蛋Q, 紅蘿蔔	燕麥飯 白米, 燕麥	蔥燒魚 魚丁S, 豆腐, 蔥-煮	香菇竹筍 香菇Q, 竹筍Q-炒	有機蔬菜O	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q	地瓜肉茸糙米粥 白米, 糙米, 地瓜, 絞肉S, 蚵白菜	水果	5.3	2.3	1.8	0	2.2	0.2	110	623	656
6/19	星期三	★	擔仔麵 油麵, 絞肉S, 油豆腐, 豆芽菜, 韭菜	特餐 特餐	菇菇肉絲炊飯 白米, 肉絲S, 毛豆仁T, 美白菇Q, 香菇	紅仁炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	番茄肉絲湯 番茄Q, 洋蔥Q, 大白菜Q, 肉絲S	奶香綠豆麥片湯 綠豆, 麥片, 牛奶	水果	5.8	2.0	1.5	0.2	2.0	0.2	173	650	684
6/20	星期四	★	銀絲卷+燕麥糙米漿 銀絲卷, 燕麥, 糙米	藜麥飯 白米, 藜麥	醬燒雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	家常豆腐 油豆腐, 紅蘿蔔Q, 絞肉S-煮	有機蔬菜O	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨S	雞絲麵 雞絲麵, 肉絲, 雞蛋Q, 蚵白菜	水果	6.2	2.1	1.7	0	1.8	0.2	106	647	681
6/21	星期五	★	慶生蛋糕+枸杞茶 蛋糕, 枸杞	胚芽米飯 白米, 胚芽米	蠔油鮮菇燒黑干 黑豆干, 杏鮑菇Q-煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	巧達濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	花生紅豆豆花 豆花, 花生, 紅豆	水果	6.1	1.9	1.4	0	2.2	0.2	180	646	681
6/24	星期一	★	香菇肉絲拉麵 拉麵, 肉絲S, 香菇, 蚵白菜	小米飯 白米, 糯小米	鳳梨雞丁 雞丁S, 鳳梨, 彩椒Q-煮	海味雙絲 海帶絲, 干絲-炒	履歷蔬菜T	大滷湯 竹筍絲Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	芋頭鹹粥 白米, 芋頭, 絞肉S, 高麗菜	水果	5.5	2.4	1.8	0	2.4	0.2	103	644	678
6/25	星期二	★	蔬菜餛飩湯 雲吞, 蚵白菜	紫米飯 白米, 紫米	豉汁肉片 肉片, 豆干片, 豆豉-煮	什錦白菜 大白菜Q, 香菇Q, 金針菇Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	玉米排骨湯 玉米粒Q, 龍骨S	豬肉刀削麵 刀削麵, 肉片S, 蚵白菜	水果	5.4	2.4	1.8	0	2.2	0.2	105	630	663
6/26	星期三	★	雞蛋瘦肉燕麥粥 白米, 燕麥, 絞肉S, 雞蛋Q, 高麗菜	特餐 特餐	肉絲烏龍麵 烏龍麵, 肉絲S, 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 香菇	芙蓉豆腐 毛豆仁T, 豆腐, 雞蛋Q-煮	季節蔬菜	枸杞山藥湯 山藥Q, 枸杞, 肉絲S	奶香燒仙草 仙草汁, 花豆, 洋薏仁, 牛奶	水果	5.9	1.7	1.4	0.2	1.9	0.2	153	637	671
6/27	星期四	★	愛心牛奶球+豆漿 愛心牛奶球, 豆漿	糙米飯 白米, 糙米	滷豬排 肉排S-煮	鮮味蒲瓜 蒲瓜Q, 香菇Q, 絞肉S-炒	有機蔬菜O	冬瓜雞湯 冬瓜Q, 雞丁S	肉羹麵線 麵線, 肉羹S, 雞蛋Q, 大白菜	水果	6.1	1.7	1.6	0	2.4	0.2	170	653	688
6/28	星期五	★	豬肉寬粉 寬粉, 肉片S, 蚵白菜	白米飯 白米	蔥爆肉絲 肉絲S, 豆干片, 蔥-炒	豆薯五彩丁 涼薯Q, 絞肉S, 毛豆仁T, 木耳Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	味噌海芽湯 味噌, 海帶芽, 豆腐	水煮玉米 玉米條	水果	6.3	2.0	1.7	0	1.6	0.2	144	638	672

* 蔬食日及3章IQ豆奶日：6/21。

* 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」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

* 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。