

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	蛋類	豆類	蔬菜	水果	熱量		
6/1	一	薏仁飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	蔥燒天婦羅 天婦羅蔬菜<燒>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	綠蔬	米粉湯 米粉蔬菜	水果	4.7	2.4	2.4	2.3	733
6/2	二	焗烤白醬 義大利麵 備白飯	糖醋醬雞塊 雞胸塊<燒>	蘋果派x2 蘋果派<炸>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	豆奶	4.7	2.4	2.3	2.4	735
6/3	三	燕麥飯	蒜味豬排 豬排<燒>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	海山醬蘿蔔 香菇蘿蔔<煮>	綠蔬	蔬菜燉湯 蔬菜		4.6	2.3	2.4	2.5	667
6/4	四	海苔香鬆 糙米飯	香菇蒸蛋 香菇雞蛋<蒸>	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
6/5	五	白飯	烤雞腿排 雞腿排<烤>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	綠蔬	蔬菜豆腐湯 蔬菜非基改豆腐		4.6	2.4	2.0	2.3	656
6/8	一	麥片飯	炸雞排 雞排<炸>	三杯肉片 蔬菜豬肉<炒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬	洋芋排骨湯 排骨洋芋	牛奶	4.6	2.3	2.4	2.5	727
6/9	二	DIY滷肉飯	咕咾肉 彩椒豬肉<燒>	炸醬肉燥 非基改豆干丁豬肉<滷>	菇炒高麗菜 菇高麗菜<炒>	有機	大滷湯 紅蘿蔔木耳筍雞雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
6/10	三	白飯	鐵板肉柳 豬肉蔬菜<炒>	蒲燒鯛魚 鯛魚<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳<煮>	綠蔬	油蔥魷魚清湯 魷魚蔬菜油蔥酥		4.6	2.3	2.4	2.4	663
6/11	四	香菇油飯 備白飯	香草雞腿 雞腿<烤>	滷蛋 雞蛋<滷>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬	海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.6	2.3	2.4	2.3	718
6/12	五	五穀飯	滷排骨 排骨<滷>	雞腿肉捲 雞腿肉捲<烤>	豆薯玉米 非基改玉米蔬菜<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.7	2.3	2.4	2.5	674
6/15	一	糙米飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	和風醬蝦仁腸粉 蝦仁腸粉<蒸>	香菇蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬	玉米段排骨湯 排骨玉米段	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
6/16	二	鯉節香鬆 芝麻飯	叉燒肉x3 叉燒肉<烤>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機	紫菜蛋花湯 雞蛋紫菜	優酪乳	4.6	2.3	2.4	2.4	723
6/17	三	燕麥飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	蒜味干絲 非基改豆干絲蔬菜<煮>	芝麻長豆 芝麻長豆<炒>	綠蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑		4.7	2.3	2.4	2.5	674
6/18	四	肉醬義大利麵 備白飯	炸雞腿 雞腿<炸>	地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	菇炒花椰菜 菇花椰菜<炒>	綠蔬	南瓜濃湯 南瓜洋芋	水果	4.5	2.2	2.4	2.3	704
6/19	五	白飯	柳葉魚x2 柳葉魚<烤>	家常滷肉 非基改豆干豬肉<滷>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	味噌蛋花湯 雞蛋紫菜		4.6	2.4	2.4	2.5	675
6/20	六	雜糧飯	咖哩雞 洋芋雞胸塊蔬菜<燴>	紅燒豬肉球 豬肉球<燒>	筍香鮮蔬 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬	沙茶肉羹湯 高麗菜肉羹		4.7	2.3	2.4	2.3	665
6/22	一	五穀飯	BBQ翅小腿x2 翅小腿<燒>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	蝦米高麗菜 蝦米高麗菜<炒>	綠蔬	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	豆奶	4.5	2.3	2.2	2.4	711
6/23	二	雞肉飯	椒鹽魚塊 鬼頭刀魚塊<炸>	蔥爆肉片 豬肉非基改豆干<燒>	瓠瓜木耳 瓠瓜木耳<煮>	有機	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	水果	4.5	2.2	2.4	2.4	708
6/24	三	白飯	里肌豬排 豬排<燒>	玉米炒蛋 雞蛋非基改玉米<炒>	針菇海絲 海帶絲金針菇<煮>	綠蔬	冬瓜雞湯 帶骨雞塊冬瓜		4.6	2.3	2.4	2.3	658
6/29	一	胚芽飯	卡菲醬豬肉 豬肉洋芋<燴>	雞肉球x2 雞肉球<燒>	豆皮白菜 白菜非基改豆皮<煮>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
6/30	二	燒肉烏龍麵 備白飯	黑胡椒雞排 雞排<燒>	滷蛋 雞蛋<滷>	精靈菇花椰 花椰菜精靈菇<煮>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐	牛奶	4.6	2.3	2.4	2.4	723
7/1	三	白飯	蔬菜雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	塔香豆干 非基改大黑干杏鮑菇<燒>	炒絲瓜 絲瓜蔬菜<炒>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉		4.7	2.3	2.4	2.5	674
7/2	四	雜糧飯	海苔豬排 豬排<燒>	蟬味絲蒸蛋 雞蛋蟬味絲<蒸>	豆芽雞絲 豆芽菜蔬菜雞肉絲<炒>	綠蔬	蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐	水果	4.5	2.2	2.4	2.3	704
7/3	五	麥片飯	京醬肉片 洋蔥豬肉<炒>	鹹酥雞 九層塔雞胸塊<炸>	蘿蔔麵輪 蘿蔔麵輪<煮>	綠蔬	竹筍排骨湯 排骨竹筍		4.6	2.4	2.4	2.5	675
7/6	一	蛋炒飯 備白飯	炙烤豬肉條x3 豬肉<烤>	哨子豆腐 非基改豆腐豬絞肉<燴>	玉米毛豆 非基改玉米毛豆蔬菜<炒>	綠蔬	蘑菇濃湯 蘑菇洋芋	優酪乳	4.6	2.3	2.4	2.5	727
7/7	二	白飯	日式炸豬排 豬排<炸>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜蒜<炒>	有機	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
7/8	三	芝麻飯	迷迭香烤雞腿 雞腿<烤>	孜然肉片 豬肉蔬菜<燒>	蔥酥四季豆 油蔥酥四季豆<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.7	2.3	2.4	2.5	674
7/9	四	糙米飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	蔬炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	蘿蔔排骨湯 排骨蘿蔔	水果	4.5	2.4	2.4	2.3	719
7/10	五	台式炒麵 備白飯	滷排骨 排骨<滷>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	油燻竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.7	2.3	2.4	2.5	674
7/13	一	白飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燴>	紅燒豆腐 蔬菜非基改豆腐<燴>	開陽白菜 白菜蔬菜蝦米<煮>	綠蔬	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	水果	4.5	2.4	2.4	2.3	719