

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	水果	全穀類	豆類	蔬菜	蛋類	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					733
6/2	二	海苔香鬆飯	干丁滷蛋 非基改豆干雞蛋<滷>	咖哩洋芋 洋芋蔬菜<燴>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	保久乳				735
6/3	三	燕麥飯	蒜味豬排 豬排<燒>	芹菜豆干 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					667
6/4	四	白醬義大利麵	雞米花 雞胸塊<炸>	海苔烤薯條 海苔薯條<烤>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米雞蛋	水果				723
6/5	五	白飯	韓式燒肉 豬肉年糕泡菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	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					656
6/8	一	香菇油飯	炸雞排 雞排<炸>	滷蛋 雞蛋<滷>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬	洋芋排骨湯 排骨洋芋	牛奶				727
6/9	二	白飯	咕咾肉 彩椒豬肉<燒>	炸醬肉燥 豬肉非基改豆干<滷>	菇炒高麗菜 菇高麗菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果				727
6/10	三	麥片飯	鐵板肉柳 豬肉蔬菜<燒>	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					663
6/11	四	紫米飯	香草雞腿 雞腿<燒>	洋芋炒蛋 洋芋雞蛋<炒>	炒冬粉 冬粉蔬菜<炒>	綠蔬	海芽味噌湯 海帶芽	水果				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					674
6/15	一	糙米飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	花枝排 花枝排<烤>	香菇蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬	玉米段排骨湯 排骨玉米段	水果				727
6/16	二	起司肉醬義大利麵	黑胡椒豬排 豬排<燒>	地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機	南瓜濃湯 南瓜洋芋	優酪乳				723
6/17	三	芝麻飯	檸檬雞翅 雞翅<燒>	蒜味豆干絲 非基改干絲蔬菜<煮>	芝麻長豆 芝麻長豆<炒>	綠蔬	紫菜蛋花湯 雞蛋紫菜					674
6/18	四	燕麥飯	沙茶肉片 豬肉蔬菜<炒>	烤雞腿排 雞腿排<烤>	菇炒花椰菜 菇花椰菜<炒>	綠蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑	水果				704
6/19	五	白飯	柳葉魚x2 柳葉魚<炸>	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					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					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	保久乳				711
6/23	二	雞肉飯	洋蔥肉片 豬肉洋蔥<燒>	蝦捲 蝦捲<炸>	瓠瓜木耳 瓠瓜木耳<煮>	有機	肉骨茶湯 洋羊肉骨茶包	水果				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>	金菇海絲 海帶絲金針菇<煮>	綠蔬	冬瓜雞湯 帶骨雞塊冬瓜					658
6/29	一	燒肉烏龍麵	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				727
6/30	二	白飯	黑胡椒雞排 雞排<燒>	茶香滷蛋 雞蛋<滷>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐	牛奶				723