



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全乳	三多	蔬菜	水果	熱量	
1	三	白飯 白米	烤肉醬燒雞 雞肉、豆薯-燒	關東煮 凍豆腐、蘿蔔-煮	竹筍炒肉絲 筍、豬肉、木耳-炒	履歷蔬菜 菇菇排骨湯 金針菇、豬肉、香菇		5.3	2.4	2.2	2.2	705
2	四	小米飯 白米、小米	蔥爆豬 豬肉、蔥-炒	玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米-炒	酥脆QQ棒X1 地瓜-炸	履歷蔬菜 香芹白玉湯 蘿蔔、芹菜		5.6	2.5	2.1	2.4	800
~端午節快樂~												
6	一	玉米飯 白米、玉米	鹹酥雞X4 雞肉、豆段-炸	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香蔥蒲仔 蒲瓜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 鮮筍湯 筍、鮮蔬		5.4	2.3	2.2	2.6	723
7	二	鯉節香鬆飯 【附香鬆包】	醬香魚排X1 魚排-燒	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	台式西魯肉 大白菜、鮮蔬、豬肉、蛋酥-炒	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、鮮蔬、柴魚		5.2	2.5	2	2.3	765
8	三	紫米飯 白米、黑糯米	沙茶雞丁 雞肉、洋蔥-炒	大溪豆干 豆干、蘿蔔、白芝麻-油	雙色花椰 白、綠花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 胡瓜排骨湯 胡瓜、豬肉		5.3	2.4	2.2	2.2	705
9	四	薏仁飯 白米、薏仁	蒜味豬排X1 豬排-燒	甘藷條X4 地瓜-烤	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉		5.4	2.3	2	2.4	769
10	五	白飯 白米	蜜汁醬拌雞 雞肉、洋蔥-燒	飄香油腐 蘿蔔、油豆腐、茼蒿丸-油	燴炒薯片 豆薯、木耳	履歷蔬菜 裙帶海芽湯 海帶芽、薑		5.3	2.4	2.1	2.3	707
13	一	麥片飯 白米、麥片	蠔香肉柳 豬肉、豆薯-炒	五彩粟米 玉米、馬鈴薯、茼蒿、青豆-炒	金瓜白菜 大白菜、鮮蔬、南瓜-煮	履歷蔬菜 田園鮮蔬湯 番茄、鮮蔬		5.6	2.3	2.1	2.2	776
14	二	白飯 白米	洋食咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	黑輪棒X1 黑輪-烤	芝麻四季 豆段、白芝麻-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		5.2	2.4	2	2.4	702
15	三	古早味 乾拌麵 麵、鮮蔬	肉燥滷蛋X1 雞蛋、鮮蔬、豬肉-油	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒	開陽甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	履歷蔬菜 白菜湯 鮮蔬、木耳		5.6	2.4	2.1	2.3	728
16	四	地瓜飯 白米、地瓜	京醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬、豆包絲-炒	履歷蔬菜 芙蓉蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.2	770
17	五	小米飯 白米、小米	排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	絞肉嫩腐煲 豆腐、洋蔥、豬肉-煮	燴炒大瓜 大黃瓜、木耳-炒	履歷蔬菜 金針湯 蘿蔔、金針花、雞肉		5.3	2.6	2.1	2.7	740
20	一	粉紅醬 義大利麵 麵、豬肉、鮮蔬	炙燒雞翅X1 雞翅-烤	鬆餅X1 鬆餅-蒸	三色薯絲 豆薯、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 巧達濃湯 鮮蔬、雞蛋、奶粉 X勺芡		5.4	2.3	2	2.3	704
21	二	全穀飯 白米、全穀米	打拋豬 豬肉、番茄、九層塔-炒	蜜汁黑干 黑干、白蘿蔔、白芝麻-油	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	有機蔬菜 鮮瓜雞煲湯 冬瓜、薑絲、湯骨		5.6	2.5	2.2	2.2	794
22	三	薏仁飯 白米、薏仁	壽喜燒嫩雞 雞肉、洋蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	履歷蔬菜 肉骨茶湯 鮮蔬、菇、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.2	710
23	四	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	紅燒冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、麵筋-煮	履歷蔬菜 小魚味噌湯 海帶芽、小魚乾、柴魚		5.4	2.4	2	2.3	772
24	五	白飯 白米	糖醋雞球 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	回鍋肉 豆干、高麗菜、豬肉、木耳-炒	脆炒豆段 豆段、紅蘿蔔、白芝麻-炒	履歷蔬菜 竹筍湯 竹筍、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.3	715
27	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	下飯肉燥 豬肉、菇、南瓜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	膨皮白菜 大白菜、木耳、膨皮-油	履歷蔬菜 馬鈴薯嫩雞湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉		5.4	2.4	2	2.3	772
28	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔-炒	田園干丁 豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、茼蒿-炒	蒜香甘藍 高麗菜、鮮蔬、蒜-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.2	2.5	2.1	2.4	712
29	三	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燒肉 豬肉、洋蔥、白芝麻-炒	茄汁 甜不辣 甜不辣、鮮蔬-炒	雜菜冬粉 鮮蔬、冬粉、紅蘿蔔、韭菜、木耳-炒	履歷蔬菜 柴香油腐湯 油豆腐、小魚乾、柴魚		5.6	2.3	2.1	2.4	725

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



輕鬆迎夏

夏季健康飲食指南

【常見問題一】
食慾不振，零食取代正餐

- ✓ 少量多餐
- ✓ 選用新鮮水果取代甜食冰品
- ✓ 避免易燥熱食物，如：
油炸、辣調味



多外出活動
注意防曬



規劃出遊
緩解悶熱情緒



【常見問題二】
流汗，體內水分流失

- ✓ 注意水分、電解質攝取
- ✓ 勿短時間狂飲，以免水中毒
- ✓ 避免含糖飲料取代水



【常見問題五】
夏日炎熱，食用過量冰涼食物及衛生問題

- ✓ 勿冰、熱食混著吃，生涼食物勿過量
- ✓ 涼拌食物(涼麵、壽司、醃菜等)需有良好冷藏
- ✓ 開封後立即食用完畢
- ✓ 自製冰塊，避免使用來源不明冰塊

