



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	份量	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	四	糙米飯	★雞米花×4 雞肉、蔬菜、炸	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄、煮	海帶粉絲 海帶芽、冬粉、蔬菜、炒	產銷蔬菜 冬瓜薏米湯 冬瓜、薏仁、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.6		728
2	五	白飯	古早味瓜仔肉 豬肉、蔬菜、炒	B3Q黑輪棒×1 ●黑輪、燒	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮、炒	產銷蔬菜 酸辣清湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		5.7	2.5	2.1	2.6		756
5	一	雜糧飯	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉、煮	海鮮捲×1 海鮮捲、烤	蒜炒四季 敏豆、蔬菜、蒜、煮	產銷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果(中量)	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
6	二	胚芽飯	日式咖哩豬 豬肉、蔬菜、煮	蜜汁燒豆干 豆干、蔬菜、白芝麻、滷	木耳高麗 高麗菜、木耳、炒	有機蔬菜 味噌海苔湯 海帶芽、味噌	水果(低)	5.5	2.5	2	2.5	1	795
7	三	小米飯	三杯雞 雞肉、豆腐、蔬菜、炒	可樂餅×1 ●可樂餅、烤	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、炒	產銷蔬菜 金針排骨湯 金針花、蔬菜、豬肉		5.5	2.5	2	2.6		740
8	四	蒜香肉絲蛋炒飯	酢醬豆干 蔬菜、豆干、煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、炒	紅燒冬瓜 冬瓜、蔬菜、煮	產銷蔬菜 鮮蔬菇菇湯 蔬菜、菇		5.5	2.5	1.9	2.6		737
9	五	紫米飯	B3Q醬烤翅小腿×2 翅小腿、烤	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、蔬菜、炒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、炒	產銷蔬菜 洋芋豚骨湯 蔬菜、豬肉		5.3	2.4	2.2	2.5		719
12	一	白飯	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、炒	茶香滷蛋×1 雞蛋、滷	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜、炒	產銷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	水果(中量)	5.5	2.5	2	2.5	1	795
13	二	夏威夷炒飯	廟口鹹酥雞丁×4 雞肉、蔬菜、烤	燒番×2 ●燒番、蒸	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜、炒	有機蔬菜 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜、雞蛋	水果(低)	5.3	2.5	2	2.6	1	786
14	三	芝麻飯	法式白醬燻肉 豬肉、蔬菜、奶粉、煮	爐烤甜醬翅小腿×1 翅小腿、烤	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、炒	產銷蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		5.7	2.4	1.9	2.5		739
15	四	三穀飯	蒲燒鯛魚×1 魚排、白芝麻、蒸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬肉、炒	產銷蔬菜 韓式海苔湯 海帶芽、小魚干		5.7	2.3	2.1	2.6		741
16	五	小米飯	梅汁排骨×4 豬肉、白芝麻、燒	總匯干丁 豆干、蔬菜、炒	蛋酥白菜 白菜、蔬菜、蝦皮、蛋酥、煮	產銷蔬菜 芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、雞肉		5.5	2.5	2	2.6		740
19	一	日式豚肉炒麵	★脆皮雞翅×1 三節雞翅、炸	地瓜薯條×4 生鮮地瓜、烤	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、木耳、炒	產銷蔬菜 清燉排骨湯 蔬菜、玉米、豬肉	水果(中量)	5.7	2.5	2.1	2.5	1	812
20	二	白飯	無錫排骨 豬肉、蘿蔔、燒	蒸蛋 雞蛋、蒸	五香滷海結 海帶結、蔬菜、滷	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果(低)	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
21	三	藜麥飯	年桂醬拌雞 雞肉、蔬菜、年桂、泡菜、炒	蒜蓉蝦豆腐 豆腐、蝦仁、蒜、蒜、煮	鮮菇四季 敏豆、鮮菇、炒	產銷蔬菜 福菜鮮筍湯 筍、蔬菜、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5		730
22	四	蕎麥飯	滷蛋×1 雞蛋、滷	麥克雞塊×2 ●雞塊、烤	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜酥、炒	產銷蔬菜 奶香洋芋湯 蔬菜、雞蛋、奶粉		5.5	2.5	2.1	2.6		742
23	五	燕麥飯	青醬嫩雞 雞肉、蔬菜、奶粉、煮	客家小炒 豆干、蔬菜、魷魚、煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	產銷蔬菜 蘿蔔昆布湯 蘿蔔、海帶		5.5	2.5	2.1	2.6		742
26	一	香菇肉絲油飯	醬燒豬排×1 豬排、燒	鵪鶉蛋×1滷味 蔬菜、海帶、鵪鶉蛋	日式拌雙芽 蔬菜、海帶芽、白芝麻、煮	產銷蔬菜 鮮瓜燻雞湯 鮮瓜、雞肉	水果(中量)	5.3	2.4	2.1	2.6	1	781
27	二	麥片飯	★椒鹽魚丁×3 生鮮魚塊、炸	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、炒	翠炒筍片 竹筍、蔬菜、炒	有機蔬菜 味噌湯 蔬菜、味噌	水果(低)	5.3	2.5	2	2.6	1	786
28	三	燕麥飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜、煮	菜脯炒蛋 雞蛋、滷/雞蛋、菜脯、炒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、蔬菜、蝦皮、煮	產銷蔬菜 海苔玉米湯 海帶芽、玉米、柴魚		5.5	2.5	2	2.5		735
29	四	芝麻飯	香草燻雞 雞肉、蔬菜、煮	照燒小丸子×2 ●魷魚丸、烤	總匯甜豆 敏豆、蔬菜、炒	產銷蔬菜 針菇蛋花湯 金針菇、雞蛋		5.7	2.5	2	2.6		754

~~~端午連假~~~

《節慶吃蛇麼—「食五子」迎端午》

臺灣習俗中，端午節除了吃「粽子」，還可以搭配「茄子、豆子(敏豆)、桃子、李子」等時令蔬果所組成的五子，做成「午時菜」並在端午節的午時吃下，能有長壽、避邪、清熱解毒的效果。吃粽子搭配蔬菜，均衡飲食過端午。

→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！

◎過敏原包含：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. 含亞硝酸鹽類製品

