

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	乳品	水果
1	一	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔(炒)	豆干肉絲 雞肉、豆干、豆芽菜(炒)	白菜滷 白菜、木耳、胡蘿蔔(滷)	綠色蔬菜	山藥肉片湯 馬鈴薯、山藥、豬肉、枸杞(煮)		6.5 2.5 2.4 2.0 801
2	二	香Q白飯 白米(蒸)	奶香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	★鹽酥雞肉*3 雞肉(炸)	芹菜海帶絲 海帶絲、芹菜、胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓、冬瓜、西谷米(煮)		6.7 2.5 2.5 2.0 819
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	冬瓜燉肉角 豬肉、冬瓜、胡蘿蔔(燉)	毛豆玉米 玉米、毛豆(炒)	蠔油燜筍 筍子(燉)	有機蔬菜	田園番茄湯 番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥(煮)	乳品	6.5 2.3 2.3 2.1 799
4	四	香Q白飯 白米(蒸)	▲烤麥香雞*1 麥香雞(烤)	打拋豬肉末 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	木耳高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、枸杞(煮)		6.5 2.4 2.5 2.0 796
5	五	古早味米粉 米粉、蔬菜(炒)	蒜泥肉片 豬肉、蒜、高麗菜(炒)	翅小腿*1 翅小腿(滷)	蔬炒豆腐 豆腐、雲耳、玉米筍(炒)	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲(煮)		6.6 2.5 2.3 2.0 803
8	一	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉塊 豬肉、蔬菜(滷)	香料嫩雞 雞肉、南瓜、洋蔥、香料(炒)	芝麻菜豆 菜豆、彩椒、芝麻(炒)	綠色蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)		6.7 2.4 2.5 2.0 812
9	二	燕麥飯 白米、燕麥米(蒸)	★炸豬排 豬排(炸)	雞茸鮮蔬燴蛋 雞茸、鮮菇、玉米、毛豆(炒)	清炒白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌(煮)	水果	6.4 2.6 2.5 2.0 804
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	乾炒雞丁 雞肉、馬鈴薯、甜椒、花生(炒)	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥(炒)	海帶滷味 海帶、油豆腐(滷)	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、胡蘿蔔(煮)		6.5 2.5 2.1 2.0 501
11	四	豆菜拌麵 麵條、豆芽菜(煮)	蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	干丁肉燥 豬肉、豆干(炒)	鮮菇筍片 鮮菇、筍、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉(煮)	水果	6.5 2.5 2.5 2.0 805
12	五	香Q白飯 白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉、黃豆芽(炒)	小瓜炒雞 雞肉、小瓜、甜椒(炒)	胡蘿蔔花椰 花椰菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、木耳(煮)		6.5 2.5 2.5 2.0 804
15	一	螺旋義大利麵 麵條(煮)	★炸虱目魚排*1 魚排(炸)	番茄肉醬 豬肉、蔬菜(炒)	地瓜薯條*4 地瓜薯條(炸)	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋(煮)		6.5 2.5 2.5 2.0 803
16	二	香Q白飯 白米(蒸)	筍香滷肉角 豬肉、筍、梅干菜(滷)	▲烤雞塊*3 雞塊(烤)	家常冬粉 冬粉、高麗菜(炒)	綠色蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、地瓜圓、黑糖(煮)		6.6 2.4 2.5 2.1 807
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	滷排骨*1(帶骨) 排骨(滷)	洋蔥豆腐 豆腐、洋蔥、蔬菜(炒)	清脆黃瓜 黃瓜、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜(煮)	乳品	6.5 2.5 2.5 2.0 804
18	四	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	菇菇燉雞 雞肉、鮮菇、冬瓜(燉)	回鍋肉片 豬肉、豆干片、高麗菜(炒)	紅燒鮮筍 筍子、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	赤肉白菜羹 白菜、豬肉、麵羹(煮)		6.5 2.5 2.5 2.0 809
19	五	芝麻飯 白米、芝麻(蒸)	沙嗲雞肉 雞肉、洋蔥、彩椒(炒)	肉絲豆芽 豬肉、豆芽、蔬菜(炒)	蒜炒玉米 玉米、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉、洋芋、蔬菜(煮)		6.5 2.5 2.5 2.0 808
22	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	海帶豬柳 豬柳、海帶根、豆干絲(炒)	雙色花椰菜 花椰菜(炒)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲(煮)		6.5 2.5 2.5 2.0 805
23	二	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁乾燒雞 雞肉、地瓜、芝麻(燉)	肉燥鵪鶉蛋*2 豬肉、干丁、鵪鶉蛋(滷)	玉米馬鈴薯 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔、毛豆(炒)	綠色蔬菜	筍片蔬菜湯 鮮筍、蔬菜(煮)	水果	6.5 2.5 2.5 2.0 806
24	三	有機香鬆飯 有機白米、香鬆(蒸)	照燒肉片 豬肉、蔬菜(燉)	蔥油雞丁 雞肉、蔬菜、青蔥(煮)	紅絲白菜 大白菜、胡蘿蔔、珍筍(炒)	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚、蔬菜(煮)		6.5 2.5 2.3 2.0 782
25	四	小米飯 白米、小米(蒸)	泡菜雞肉 雞肉、大白菜(炒)	燒魚排*1(生鮮) 魚肉(燉)	什錦黃芽 黃豆芽、韭菜、木耳(炒)	有機蔬菜	紅豆包心圓 紅豆、包心圓(煮)	水果	6.5 2.5 2.5 2.0 810
26	五	十穀飯 白米、九穀(蒸)	★香酥雞排*1 雞排(炸)	番茄豆腐蛋 豆腐、番茄、雞蛋(炒)	木耳炒菜豆 菜豆、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	昆布玉米湯 玉米、昆布、蔬菜(煮)		6.5 2.5 2.5 2.0 810
29	一	燕麥飯 白米、燕麥米(蒸)	糖醋肉塊 豬肉、洋蔥、彩椒(炒)	★虱目魚條*2 魚條、地瓜(炸)	毛豆干丁 豆干丁、毛豆、香菇、玉米(炒)	綠色蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯、雞肉、胡蘿蔔(煮)		6.5 2.6 2.5 1.8 805
30	二	香Q白飯 白米(蒸)	南瓜玉米雞 雞肉、南瓜、玉米(炒)	豬柳小炒 豬肉、豆干、芹菜(炒)	金菇高麗菜 高麗菜、金菇、胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜、大骨(煮)	水果	6.5 2.5 2.3 2.0 796
31	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉、白菜、柴魚(煮)	▲烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	芝麻海帶根 海帶、芝麻(炒)	有機蔬菜	珍菇百匯湯 珍菇、蔬菜(煮)		6.5 2.5 2.5 2.0 815

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、芋、藻類、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良25倍食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料請親臨本會財務管理平臺查看。
 至5月全月分組(2/月) 其他分組(2/月)
 加工食品 其他分組 4%