

	三章1Q申請	早點心	午餐				午點心	全穀雜糧(份)	油質與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆及蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)								
5/1	星期五	★	【勞動節】													0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0
5/4	星期一	★	芝麻包+豆漿 芝麻包, 豆漿	燕麥飯 白米, 燕麥	酥炸小雞腿 翅小雞S-炸	海帶雙絲 海帶絲, 干絲-炒	季節蔬菜	玉米大骨湯 玉米粒Q, 豆薯Q, 大骨S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕, 鮮奶	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0.5	0.4	2.3	255	718	756					
5/5	星期二	★	蔬菜雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 蚵白菜	小米飯 白米, 糯小米	豬肉壽喜燒 肉片S, 洋蔥Q-炒	南瓜滑蛋 南瓜Q, 雞蛋Q-煮	季節蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	奶香西米露 綠豆仁, 西谷米, 牛奶	水果 水果	5.6	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	250	627	660					
5/6	星期三	★	皮蛋瘦肉粥 白米, 絞肉S, 皮蛋, 小白菜	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q, 豆芽菜Q	炸醬豆干 豆干, 肉絲S-炒	季節蔬菜	番茄風味湯 番茄Q, 大白菜Q, 肉絲S	大滷湯麵 油麵, 豆腐, 木耳, 肉絲S, 高麗菜	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0.5	0.4	2.0	387	693	730					
5/7	星期四	★	雞蛋蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 雞蛋, 大白菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	塔香三杯魚 魚丁Q, 油豆腐-煮	開陽扁蒲 扁蒲Q, 蝦米-炒	季節蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍Q, 肉絲S	花生芋圓湯 花生仁, 小芋圓, 洋蔥仁	水果 水果	6.1	1.8	1.6	0	0.4	1.7	204	635	668					
5/8	星期五	★	香菇麵疙瘩 香菇絲, 麵疙瘩, 肉絲S, 小白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	糖醋雞丁 雞丁S, 洋蔥Q-煮	高麗菜炒肉片 高麗菜Q, 肉片S-炒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨丁S	水煮蛋+麥茶 雞蛋, 大麥	水果 水果	4.7	1.6	1.6	0	0.4	2.8	178	593	624					
5/11	星期一	★	咖哩湯板條 板條, 肉絲S, 小白菜	麥片飯 白米, 麥片	醬汁豬排 肉排S-煮	起司玉米彩蔬 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 起司-煮	季節蔬菜	香菇雞湯 香菇Q, 金針, 雞丁S	吻魚糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 吻仔魚, 高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	210	641	675					
5/12	星期二	★	水煎包+優酪乳 水煎包, 優酪乳	紫米飯 白米, 紫米	冬瓜滷雞 雞丁S, 冬瓜Q-煮	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 洋蔥Q-炒	季節蔬菜	白菜肉片湯 大白菜, 肉片S	豬肉寬粉 寬粉, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.3	2.0	1.6	0.5	0.4	2.4	265	697	734					
5/13	星期三	★	芋頭瘦肉粥 白米, 絞肉S, 芋頭, 高麗菜	特餐 特餐	香炒刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 豆芽菜Q	客家小炒 腰果, 豆干片-炒	季節蔬菜	牛蒡山藥大骨湯 牛蒡Q, 山藥Q, 大骨S	奶香紫米紅豆湯 紫米, 紅豆, 牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.4	0.2	0.4	1.8	323	647	681					
5/14	星期四	★	海芽雲吞湯 海帶芽, 雲吞	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬肉 肉片S, 馬鈴薯Q-煮	鍋燒海結 海帶結, 杏鮑菇Q-煮	季節蔬菜	蒲瓜雞肉湯 蒲瓜Q, 雞丁S	野菇拉麵 拉麵, 秀珍菇, 蚵白菜, 肉片S	水果 水果	5.4	2.1	1.8	0	0.4	2.2	273	632	665					
5/15	星期五	★	越式豬肉米線 米線, 肉絲S, 豆芽菜	燕麥飯 白米, 燕麥	白菜燒雞 雞丁S, 大白菜Q-煮	五香滷肉燥 絞肉S, 豆干丁-煮	季節蔬菜	四神湯 淮山, 芡實, 肉絲S, 豆薯Q	烤地瓜+枸杞茶 地瓜, 枸杞	水果 水果	5.8	1.8	1.4	0	0.4	1.9	265	620	652					
5/18	星期一	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片, 鮮奶	小米飯 白米, 糯小米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚Q, 白芝麻-烤	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	季節蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q, 肉絲S	什錦蔬菜粥 白米, 絞肉S, 香菇絲, 小白菜, 玉米粒Q	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.4	1.8	369	686	722					
5/19	星期二	★	絲瓜意麵 絲瓜, 絞肉S, 意麵	蕎麥飯 白米, 蕎麥	日式薑燒豬 肉片S, 洋蔥Q, 白芝麻-煮	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜Q, 絞肉S-炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	奶香綠豆燕麥湯 綠豆, 燕麥, 牛奶	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	2.0	233	654	688					
5/20	星期三	★	南瓜雞茸粥 白米, 雞肉絲S, 南瓜, 高麗菜	特餐 特餐	野菇炊飯 白米, 肉絲S, 美白菇Q, 鴻喜菇Q	佛跳牆 大白菜Q, 豆皮-炒	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	番茄肉絲刀削麵 番茄, 肉絲S, 豆芽菜, 刀削麵	水果 水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.4	202	649	683					
5/21	星期四	★	麻油麵線 麵線, 小白菜, 肉絲	胚芽米飯 白米, 胚芽米	京都肉片 肉片S, 洋蔥Q-煮	菜脯蛋 碎脯, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	關東煮 白蘿蔔, 玉米粒, 高麗菜, 黑輪	水果 水果	5.5	2.1	1.8	0	0.4	2.4	196	644	677					
5/22	星期五	★	日式烏龍麵 角螺, 烏龍麵, 蚵白菜	麥片飯 白米, 麥片	蜜汁燒豆腐 油豆腐-煮	翠炒鮮菇 小黃瓜Q, 秀珍菇Q-炒	季節蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q, 雞蛋Q	燒仙草 仙草汁, 紅豆, 洋蔥仁, 白木耳	水果 水果	5.9	1.6	1.7	0	0.4	1.9	184	620	653					
5/25	星期一	★	陽春肉絲麵 小白菜, 肉絲S, 油麵	紫米飯 白米, 紫米	蒸肉餅 絞肉S, 豆腐, 雞蛋Q-蒸	田園玉米 玉米粒Q, 絞肉S-炒	季節蔬菜	海帶排骨湯 海帶絲, 龍骨丁S	菇菇鮭魚燕麥粥 白米, 燕麥, 絞肉S, 美白菇, 高麗菜, 鮭魚	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	217	642	676					
5/26	星期二	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷, 優酪乳	藜麥飯 白米, 藜麥	南洋風味雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	肉燥長豆 長豆Q, 絞肉S-炒	季節蔬菜	大滷湯 大白菜Q, 木耳Q, 豆腐	肉絲米粉湯 蚵白菜, 米粉, 肉絲S	水果 水果	5.9	1.6	1.7	0.5	0.4	1.8	283	690	727					
5/27	星期三	★	蒲瓜滑蛋粥 白米, 絞肉S, 蒲瓜, 雞蛋	特餐 特餐	焗烤通心麵 通心麵, 絞肉S, 玉米粒Q, 起司	滷味黑干 黑豆干-煮	季節蔬菜	西式濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q	奶香綠豆粉條湯 綠豆, 粉條, 牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0.2	0.4	2.0	330	656	691					
5/28	星期四	★	鮮味冬粉湯 魚丸, 肉絲S, 冬粉, 蚵白菜	糙米飯 白米, 糙米	照燒豬肉 肉丁S, 麵腸-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	玉米雞肉湯 玉米粒Q, 雞丁S	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲S, 豆芽菜, 木耳	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	195	645	679					
5/29	星期五	★	蔬菜芋粿湯 小白菜, 芋籤粿	燕麥飯 白米, 燕麥	香菇肉燥 絞肉S, 香菇Q, 豆干丁-煮	竹筍肉片 竹筍Q, 肉片S-炒	季節蔬菜	羅宋湯 番茄Q, 西芹Q, 馬鈴薯Q, 大骨S	黑糖地瓜湯 黑糖, 地瓜, 紅豆	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0	0.4	1.4	257	594	626					

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：5/22。

* 本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。

* 菜單食材明細標示黃色表供應非基因改造食材。

* 配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

* 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。