

114 年 5 月 份 菜 單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (千卡)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	四	小米飯	泰式打拋豬	香炒西芹鮭魚	青菜	鮮筍雞湯		4.5	2.5	1.4	0	2.5	0	650
			炒/豬絞肉、小干丁、香菇、九層塔、魚露、辣椒	炒/西洋芹、鮭魚條、胡蘿蔔、豬肉片、沙茶醬	季節時蔬	煮/鮮筍、雞腿丁、紅豆								
2	五	蔬食特餐	什錦素炒麵	絲瓜菇菇蒸蛋	有機蔬菜	花豆花生湯圓湯	蔬食日	4.8	2.2	1.2	0	2.3	0	635
			炒/青龍、豆芽菜、韭菜、油片、胡蘿蔔、木耳絲、豬肉絲、紅蔥頭	蒸/絲瓜、絲瓜、菇類、枸杞	有機菜	煮/大豆、小湯圓、熟花生片								
5	一	白米飯	腰果蒙古烤肉	醬燒獅子頭	青菜	黃瓜凍腐湯		4.5	2.6	1.4	0	2.4	0	653
			炒/豬肉片、豆芽菜、洋蔥、蔥段、孜然粉、腰果	燒/獅子頭、木耳絲、胡蘿蔔、香菜	季節時蔬	煮/大黃瓜、凍豆腐、胡蘿蔔、豬大骨								
6	二	狀元及第粥	酥脆雞翅	好彩頭滷味	青菜	鮮嫩肉包	乳品	4.6	2.5	1.6	0	2.7	1	821
		煮/豬肉絲、芋頭、芹菜、生香菇、高麗菜、紅蔥頭、薑絲、菜脯	炸/生鮮雞翅	滷/白蘿蔔、米血糕、豬肉片、黑輪片	季節時蔬	蒸/鮮肉包								
7	三	小薏仁飯	鐵板豬柳	開陽白菜	有機蔬菜	朴菜筍片雞湯	水果	4.5	2.6	1.5	1	2.5	0	720
			炒/豬柳、彩椒、洋蔥、黑胡椒粒	煮/大白菜、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳絲、蝦米	有機菜	煮/朴菜、筍片、雞腿丁								
8	四	糙米飯	香酥肉魚	肉燥油腐	青菜	冬瓜排骨湯	堅果包	4.5	2.6	1.2	0	2.7	0	662
			炸/肉魚、生鮮魚片	煮/小三角油豆腐、豬絞肉、洋蔥、胡蘿蔔、蔥花	季節時蔬	煮/冬瓜、排骨丁、老薑								
9	五	蕎麥飯	壽喜燒豆腐	起司洋芋炒蛋	有機蔬菜	地瓜薏仁甜湯	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.2	1.2	0	2.3	0	635
			燒/板豆腐、高麗菜、洋蔥、彩椒、菇類、味醂	炒/雞蛋、馬鈴薯、起司絲	有機菜	煮/地瓜、小薏仁、粉角								
12	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	菇菇燴花菜	青菜	義式番茄雞湯		4.6	2.4	1.7	0	2.3	0	648
			煮/豬肉片、蹄丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、蔥花	滷/青花菜、菇類、豬肉絲、胡蘿蔔	季節時蔬	煮/番茄、雞腿丁、金針菇、洋蔥、義大利香料								
13	二	★香炒麵疙瘩	炸啦脆皮雞排	涼薯四喜	青菜	海結排骨湯	乳品	4.7	2.6	1.1	0	2.7	1	823
		炒/麵疙瘩、豬肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳絲、雞蛋、蔥段	炸/炸啦脆皮雞排	煮/涼薯、玉米粒、豬絞肉、胡蘿蔔	季節時蔬	煮/海帶結、排骨丁、紅豆								
14	三	五穀飯	南洋咖哩雞	鐵板芽菜	有機蔬菜	味噌白菜湯	水果	4.6	2.5	1.9	1	2.5	0	730
			煮/雞腿丁、南瓜、胡蘿蔔、青花菜、咖哩粉、洋蔥、椰漿	炒/豆芽菜、木耳絲、豬肉絲、芹菜、黑胡椒粒	有機菜	煮/大白菜、豬肉片、胡蘿蔔、味噌、蔥花								
15	四	燕麥飯	檸檬香鯖魚	京醬肉絲	青菜	蒲瓜肉片湯	堅果包	4.5	2.6	1.3	0	2.7	0	664
			炸/鯖魚、生鮮魚片、檸檬椒鹽粉	炒/豬肉絲、豆干片、小黃瓜、胡蘿蔔、蔥段、甜麵醬	季節時蔬	煮/蒲瓜、豬肉片								
16	五	蔬食特餐	★香椿豆皮炒飯	醬香滷蛋	有機蔬菜	椰香西米露	蔬食日	4.8	2.3	1.1	0	2.4	0	644
			炒/高麗菜、雞蛋、豆包、胡蘿蔔、毛豆仁、香菇絲、香椿醬	滷/白滷蛋	有機菜	煮/紫米、西谷米、椰漿								
19	一	白米飯	腐乳燒雞	韓式雜菜粉絲	青菜	青木瓜排骨湯		4.6	2.5	1.7	0	2.5	0	665
			燒/雞腿丁、大白菜、胡蘿蔔、豆腐乳、蔥花、辣椒	炒/黃豆芽、豬肉絲、冬粉、胡蘿蔔、彩椒、白芝麻、韓式辣椒粉、韓式辣椒醬	季節時蔬	煮/青木瓜、排骨丁、枸杞								
20	二	★五目鮮筍炊飯	炸豬排	冬瓜麵輪	青菜	紫菜豆腐湯	優酪乳	4.5	2.4	1.8	0	2.7	1	812
		拌/鮮筍、豬肉絲、胡蘿蔔、生香菇、玉米粒、蝦米	炸/調理豬排	煮/冬瓜、麵輪、豬肉片	季節時蔬	煮/紫菜、板豆腐、豬大骨、蔥花								
21	三	麥片飯	沙茶炒豚肉	豆瓣海根干絲	有機蔬菜	南瓜蔬菜雞湯	水果	4.6	2.5	1.2	1	2.5	0	712
			炒/豬肉片、小黃瓜、洋蔥、沙茶醬	炒/海帶根、白干絲、豬肉絲、芹菜	有機菜	煮/南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、雞腿丁								
22	四	燕麥飯	鹹酥魚丁	奶香彩蔬青花	青菜	九尾草排骨湯	堅果包	4.6	2.6	1.7	0	2.7	0	681
			炸/生鮮魚丁、馬鈴薯、米血糕、九層塔	煮/青花菜、豬絞肉、玉米粒、彩椒、清蒸蒜、玉米乳香粉、幼粉	季節時蔬	煮/白蘿蔔、排骨丁、九尾草								
23	五	紫米飯	雪裡紅炒豆干	蔬菜炒蛋	有機蔬菜	冬瓜雙Q湯	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.3	1.1	0	2.3	0	640
			炒/大黑干、雪裡紅、豬絞肉、木耳絲、胡蘿蔔、辣椒	炒/雞蛋、椰瓜、玉米粒、蔥花	有機菜	煮/冬瓜、粉圓、椰果								
26	一	白米飯	豆豉燒雞	肉片大瓜	青菜	★海芽蛋花湯		4.5	2.5	1.8	0	2.5	0	660
			燒/雞腿丁、白蘿蔔、黑豆豉、蔥段、辣椒	煮/大黃瓜、豬肉片、胡蘿蔔、蝦皮	季節時蔬	煮/海帶芽、雞蛋、豬大骨、蔥花								
27	二	茄汁肉醬筆管麵	麥克雞塊	海苔炸物拼盤	青菜	★海鮮蔬菜濃湯	乳品	4.7	2.6	1.6	0	2.7	1	836
		煮/雞腿、香菇、豬絞肉、玉米粒、胡蘿蔔、洋蔥、火腿丁、義大利香料	炸/麥克雞塊*3	炸/馬鈴薯、地瓜、海苔粉	季節時蔬	煮/冷凍青花菜、豬絞肉、蝦仁、洋蔥、蔥花、海苔、玉米乳香粉、幼粉、義大利香料、黑胡椒粒								
28	三	糙米飯	海結燒肉	高麗炒寬粉	有機蔬菜	玉米雞湯	水果	4.6	2.5	1.3	1	2.5	0	715
			燒/豬肉片、蹄丁、海帶結、生香菇、老薑	炒/高麗菜、寬粉、豬肉絲、胡蘿蔔、蝦皮	有機菜	煮/玉米粒、雞腿丁、枸杞								
29	四	芝麻飯	鹹蛋蒸肉餅	小瓜片絲	青菜	元氣番茄湯	堅果包	4.5	2.5	1.3	0	2.5	0	648
			蒸/豬肉片、鹹蛋、生香菇、蝦皮、蔥花	炒/小黃瓜、油片、胡蘿蔔、豬肉絲	季節時蔬	煮/番茄、黃豆芽、豬肉片								

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依112年合約，乳品一個月提供三次；週三和週五提供有機蔬菜。

泳翔食品股份有限公司 製

◎依108/12/24會議，之後不開立蒸魚，生鮮魚片要用炸的，但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

★含109年7月公告之11項過敏原(甲殼類、芒果、花生、含乳糖品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質、大豆、魚類、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

★含海鮮等相關製品，請廚房烹調時特別留意，並請屬海鮮類過敏體質者，用餐時請避開。