

114 年 6 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)
								膳類	蛋白質	脂肪	糖類	纖維	水分	
2	一	白米飯	泡菜炒肉片 炒/豬肉片、大白菜、洋蔥、韓式辣 椒醬、韓式辣粉、白芝麻	鮮菇冬瓜 煮/冬瓜、鮮菇、豬肉片、胡蘿蔔、木 耳絲、蝦米	青菜 季節時蔬	米苔目鹹湯 煮/米苔目、豬肉片、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭		4.8	2.5	1.8	0	2.6	0	667
3	二	古早味油飯	香酥肉排 煮/豬排、胡蘿蔔、菜脯、生香菇、 蝦米、熟花生、香菜	麻油高麗 炒/高麗菜、豬肉片、胡蘿蔔、老薑、 枸杞	青菜 季節時蔬	☆番茄蛋花湯 煮/番茄、雞蛋、蔥花、豬大骨	乳品	4.6	2.7	1.5	0	2.7	1	834
4	三	糙米飯	日式照燒雞 煮/雞腿丁、馬鈴薯、洋蔥、白芝 麻、味噌、海苔絲(極細)	榨菜三絲 炒/黃干絲、榨菜絲、豬肉絲、辣椒、 蔥花	有機蔬菜 有機菜	藥膳牛蒡湯 煮/牛蒡、白蘿蔔、排骨丁、藥膳包	水果	4.5	2.5	1.2	1	2.6	0	710
5	四	小米飯	海苔香香油甘魚 炸/油甘魚片、杏仁片、海苔粉	奶汁芋芋培根煮 煮/馬鈴薯、培根、豬絞肉、青花菜、 玉米粒、義大利香料、奶粉、玉米乳 香粉	青菜 季節時蔬	鮮筍排骨湯 煮/鮮筍、排骨丁、紅蔥	堅果包	4.7	2.5	1.4	0	2.7	0	673
6	五	蔬食特餐	蔬香炒麵疙瘩 炒/雞腿肉、高麗菜、油片、胡蘿 蔔、芹菜、雞蛋、豬肉絲、木耳絲、 香椿葉、蔥花	護眼雙色蒸蛋 蒸/雞蛋、南瓜、胡蘿蔔、枸杞	有機蔬菜 有機菜	椰香紫米薏仁露 煮/紫米、小薏仁、椰漿	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.2	1.2	0	2.4	0	639
9	一	白米飯	酸菜炒肉片 炒/豬肉片、酸菜、客家酸菜、胡 蘿蔔、乾辣椒	花菜年糕 炒/青花菜、年糕片、豬絞肉、胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	柴香蔬菜湯 煮/高麗菜、雞腿丁、金針菇、藥膳粉		4.5	2.5	1.7	0	2.6	0	682
10	二	台式肉絲炒麵	黃金海鮮排 炒/黃翅、豆芽菜、胡蘿蔔、芹菜、豬肉絲、 木耳絲、蔥花	蒲瓜麵筋 煮/蒲瓜、麵筋、豬絞肉、胡蘿蔔、蝦 米	青菜 季節時蔬	海結雞湯 煮/海帶絲、雞腿丁、老薑	乳品	4.6	2.6	1.7	0	2.7	1	831
11	三	黃糙米飯	椰汁綠咖哩雞 煮/雞腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、綠咖 哩醬、椰粉、椰菜	泰式拌粉絲 煮/大白菜、番茄、冬粉、魷魚絲、豬 絞肉、濃縮檸檬汁、泰式酸辣醬、魚 露、辣椒	有機蔬菜 有機菜	酸辣凍腐湯 煮/番茄、凍豆腐、蛤蚧、洋蔥、辣椒、香茅、 濃縮檸檬汁、魚露、香茅	水果	4.5	2.6	1.8	1	2.6	0	732
12	四	小薏仁飯	南瓜燉肉 煮/豬肉片、豬腳、南瓜、洋蔥、老 薑、蔥段	田園四喜 煮/小黃瓜、豬絞肉、玉米粒、胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	剝皮辣椒雞湯 煮/白蘿蔔、雞腿丁、剝皮辣椒	堅果包	4.6	2.5	1.6	0	2.5	0	662
13	五	紫米飯	蔬香鹽酥 炸/百頁豆腐、地瓜、甜不辣、白條、 九層塔	玉米兩來菇炒蛋 炒/雞蛋、玉米粒、兩來菇	有機蔬菜 有機菜	紅豆芋圓甜湯 煮/紅豆、芋圓	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.3	1.1	0	2.6	0	653
16	一	白米飯	鐵板豬柳 炒/豬柳、豆芽菜、洋蔥、黑胡椒粒	絲瓜枸杞麵線 煮/絲瓜、紅麵線、豬絞肉、枸杞	青菜 季節時蔬	日式小魚湯 煮/飯豆腐、海帶芽、味噌、小魚干		4.6	2.5	1.8	0	2.5	0	667
17	二	沙茶海鮮燴飯	酥炸雞腿 炸/生鮮雞腿	燴飯料 煮/豬肉絲、高麗菜、魷魚絲、蝦仁、 胡蘿蔔、木耳絲、芹菜、洋蔥	青菜 季節時蔬	山藥金針排骨湯 煮/山藥、排骨丁、乾金針	優酪乳	4.6	2.6	1.2	0	2.7	1	819
18	三	蕎麥飯	三杯雞 煮/雞腿丁、小黃瓜、米血旺、老 薑、九層塔	芹香銀芽 炒/豆芽菜、豬肉絲、芹菜、胡蘿蔔、 木耳絲	有機蔬菜 有機菜	涼薯肉片湯 煮/涼薯、豬肉片、蔥花	水果	4.5	2.5	1.2	1	2.5	0	712
19	四	麥片飯	糖醋魚丁 炸/生鮮魚丁、百頁豆腐、番茄、彩 椒、洋蔥、鳳梨罐頭、白芝麻	滷味拼盤 滷/白蘿蔔、海帶結、大黑干、玉米 粒、豬肉片	青菜 季節時蔬	☆紫菜蛋花湯 煮/紫菜、雞蛋、豬大骨、蔥花	堅果包	4.5	2.5	1.4	0	2.7	0	659
20	五	蔬食特餐	咖哩炒烏龍麵 炒/加烏龍麵、高麗菜、油片、洋 蔥、鴻喜菇、胡蘿蔔、豬肉片、咖哩 粉	☆茶碗蒸 蒸/雞蛋、毛豆仁、素魚鬆、生香菇	有機蔬菜 有機菜	綠豆地瓜湯 煮/綠豆、地瓜	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.2	1.1	0	2.4	0	637
23	一	白米飯	蘿蔔油腐燒肉 燒/豬肉片、豬腳、小四月油腐、白 蘿蔔、胡蘿蔔、蔥段	地瓜球 炸/黃金球粿	青菜 季節時蔬	☆大瓜蛋花湯 煮/大黃瓜、雞蛋、胡蘿蔔、豬大骨		4.7	2.5	1.7	0	2.7	0	681
24	二	磨菇醬鐵板麵	炸雞翅 炸/香酥雞翅	鮮炒雙花 炒/青花菜、白花菜、豬肉絲、胡蘿 蔔、木耳絲	青菜 季節時蔬	培根芋芋濃湯 煮/馬鈴薯、培根、洋蔥、玉米乳香粉、奶 粉、義大利香料、黑胡椒粒	乳品	4.8	2.6	1.2	0	2.7	1	833
25	三	燕麥飯	彩蔬紅燒雞 燒/雞腿丁、彩椒、洋蔥、小四月油 腐、老薑	海根三絲 炒/海帶根、豬肉絲、白干絲、胡蘿蔔	有機蔬菜 有機菜	冬瓜蛤蚧排骨湯 煮/冬瓜、蛤蚧、排骨丁、老薑	水果	4.5	2.5	1.4	1	2.5	0	710
26	四	糙米飯	椒鹽肉魚 炸/肉魚、生鮮魚片	鮮筍什錦 滷/鮮筍、麵筋、豬肉片、熟花生、玉 米粒	青菜 季節時蔬	白玉雞湯 煮/白蘿蔔、雞腿丁、香菜	堅果包	4.5	2.5	2.0	0	2.7	0	674
27	五	小米飯	沙茶拌干丁 炒/中干丁、小黃瓜、洋蔥、芹菜、 沙茶醬	玉菜炒蛋 炒/雞蛋、高麗菜、蒜頭	有機蔬菜 有機菜	芋香大豆QQ湯 煮/芋頭、大豆、白粉圓	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.6	1.5	0	2.4	0	677
30	一	結業式(麵包)												

◎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。

◎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、含乳精品、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，精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。