

樓層	日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量	
4F	6/1	三	線上上課													
	6/2	四	線上上課													
	6/3	五	端午節連假													
	蔬食日		端午節連假													
	6/6	一	白米飯	蜜汁翅腿/燒	筍乾肉角/燒	冬瓜魚丸/炒	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.6	6	2.7	2.9	98	32.5	28
		白米	翅腿.蜜汁醬	肉角.筍乾	虱目魚丸.冬瓜	青菜	豆腐.味噌									
6/7	二	白米飯	沙茶豬排/燒	咖哩雞/燒	什錦火鍋/煮	炒青菜	香菇雞湯	0	1.7	6.5	2.8	3	106	34.3	29	843
		白米	豬排	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	高麗菜.白蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	雞丁.香菇									
6/8	三	部隊鍋+麵條	鹽酥雞/炸	蒙古炒肉/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	南瓜濃湯	0	1.7	7	3	3.2	114	36.7	31	902
		麵條.高麗菜.肉片.年糕	雞丁.地瓜	肉片.蔬菜	黑糖饅頭/蒸	青菜	南瓜.雞蛋.紅蘿蔔									
6/9	四	麥片飯	京醬雞柳/燒	玉米肉末/炒	泡菜寬粉條/拌	炒青菜	酸菜肉絲湯	0	1.6	6.8	2.8	2.9	110	34.8	29	857
		白米.麥片	雞柳.蔬菜	絞肉.玉米	寬粉.大白菜	青菜	肉絲.酸菜									
6/10	五	胚芽飯	烤鯖魚/烤	麻婆豆腐/燒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	大麥山粉圓	0	1.5	6	2.6	2.9	98	31.7	28	783
蔬食日		白米.胚芽米	鯖魚	豆腐	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	山粉圓.大麥									
6/13	一	胚芽飯	冬瓜排骨/燒	鹽水雞柳/拌	宮保豆腐/燒	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.6	6	2.9	2.8	98	33.9	29	804
		白米.胚芽米	冬瓜.排骨	雞柳.小黃瓜.洋蔥	豆腐.乾辣椒	青菜	雞蛋.紫菜									
6/14	二	白米飯	麥克雞塊*3/炸	肉燥油豆腐/燒	什錦青花菜/炒	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.7	6	2.8	3	99	33.3	29	808
		白米	麥克雞塊*3/炸	絞肉.豆腐	青花菜.紅蘿蔔	青菜	筍片.排骨									
6/15	三	地瓜飯	蕃茄燒肉/燒	沙茶油菜雞丁/燒	三色豆炒蛋/炒	炒青菜	冬粉肉絲湯	0	1.7	6.4	2.9	3	105	34.8	30	843
		白米.地瓜	肉角.蕃茄.紅白蘿蔔	雞丁.油菜.沙茶粉	雞蛋.三色豆	青菜	冬粉.肉絲									
6/16	四	鍋燒意麵	蜜汁翅腿+地瓜/燒	回鍋肉/炒	芝麻包/蒸	炒青菜	鍋燒麵料	0	1.6	7	2.5	3	113	33.1	28	853
		意麵	翅腿.地瓜	肉片.豆干.高麗菜	芝麻包	青菜	高麗菜.紅白蘿蔔.肉絲.小黑輪									
6/17	五	蔥油拌飯	糖醋鮮魚片/燒	白北魚羹/煮	高麗甜不辣/炒	炒青菜	冬瓜山粉圓	0	1.6	6.2	2.5	3.2	101	31.5	29	806
蔬食日		白米.蔥油	鮮魚片.糖醋醬	魚羹.筍絲	高麗菜.甜不辣	青菜	山粉圓.冬瓜磚									
6/20	一	白米飯	三杯雞杏鮑菇/炒	青木瓜肉角/燒	韓式年糕黑輪條/燒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.7	6.5	2.8	2.9	106	34.3	29	838
		白米	雞丁.杏鮑菇	肉角.青木瓜.紅蘿蔔	黑輪條.年糕.洋蔥	青菜	筍絲.肉絲									
6/21	二	燕麥飯	糖醋豬排/燒	香菇花瓜油豆腐/燒	奶香白花菜/燒	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	0	1.8	6	2.5	3	99	31.3	28	788
		白米.燕麥	豬排.糖醋醬	油豆腐.香菇.花瓜	白花菜.奶香醬	青菜	蕃茄.高麗菜.洋蔥									
6/22	三	南瓜飯	鹽菜雞/炒	打拋肉/炒	雙菇大黃瓜/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.8	6.4	2.7	2.9	105	33.5	28	826
		白米.南瓜	雞丁.鹽菜	絞肉.豆干.洋蔥	大黃瓜.金針菇.杏鮑菇	青菜	白蘿蔔.排骨									
6/23	四	新營豆菜麵	綜合鹹酥雞/炸	什錦滷味/滷	烤銀絲捲/烤	炒青菜	馬鈴薯濃湯	0	1.7	7	2.7	3.2	114	34.6	30	879
		麵條.豆芽菜	雞丁.地瓜	豆干.紅白蘿蔔.高麗菜	銀絲捲	青菜	馬鈴薯.雞蛋.洋蔥									
6/24	五	白米飯	虱目魚柳燴白菜/燴	蔬菜冬粉/炒	豆薯玉米炒蛋/炒	炒青菜	仙草蜜	0	1.7	6.8	2.3	2.9	111	31.4	26	822
蔬食日		白米	虱目魚柳.大白菜	冬粉.蔬菜	雞蛋.豆薯.玉米	青菜	仙草凍									
6/27	一	義大利肉醬麵	香酥雞柳+地瓜/炸	麻辣燙/煮	奶皇包/蒸	炒青菜	玉米濃湯	0	1.6	7	2.7	3.2	113	34.5	30	877
		麵條.絞肉.洋蔥	雞柳.地瓜	高麗菜.紅白蘿蔔.凍豆腐.小黑輪	奶皇包	青菜	玉米.雞蛋.紅蘿蔔									
6/28	二	白米飯	烤芝麻豬排/烤	梅子雞/燒	五香滷油豆腐/滷	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.5	6.2	3	2.9	101	34.9	30	827
		白米	豬排.白芝麻	雞丁.高麗菜.梅子醬	油豆腐	青菜	麵鹹.當歸片									
6/29	三	地瓜飯	日式壽喜燒/燒	麻油雞+麵線/燒	醬燒馬鈴薯杏鮑菇/燒	炒青菜	紅白k玉米湯	0	1.8	6.6	2.7	3	108	33.9	29	845
		白米.地瓜	肉片.高麗菜.金針菇.洋蔥	雞丁.麵線.麻油	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	紅白蘿蔔.玉米									
6/30	四	白米飯	香雞排/烤	洋蔥肉絲/炒	開陽白菜/燴	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.8	6	2.8	3	99	33.4	29	810
		白米	生鮮香雞排	肉絲.洋蔥	大白菜.紅蘿蔔.蝦米	青菜	榨菜.金針菇									