

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
3F	5/1	一	港式蛋炒飯/炒	椒鹽雞丁/炸	皮蛋豆腐/蒸	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	122	25	26	822
			白米.蔬菜	雞丁	豆腐.皮蛋	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
	5/2	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	白菜蝦捲/炒	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	121	26	25	813
			白米	豬排	蝦捲.大白菜	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	玉米粒.雞蛋				
	5/3	三	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	雞堡/炸	拌四寶/炒	炒青菜	筍絲金針湯/煮	120	25	27	823
	三章一Q		白米	豬肉.蔬菜	雞堡	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	筍絲.金針菇				
	5/4	四	糙米飯/煮	椰奶雞丁/炒	港式燒賣/蒸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	123	25	25	817
			白米.糙米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	燒賣	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	魚丸.蘿蔔				
4F	5/5	五	白米飯/煮	糖醋魚排/燴	三杯油豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	奶茶/煮	121	26	24	804
	蔬食日		白米	魚排	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	紅茶包.奶水				
	5/8	一	什錦炒麵/炒	綜合鹽酥雞/炸	炒滷味/炒	黑糖饅頭/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	125	26	25	829
			麵條.蔬菜	雞丁.地瓜	豆干.海結.黑輪	黑糖饅頭	青菜	乾紫菜.金針菇				
	5/9	二	白米飯/煮	芝麻雞排/烤	肉燥福州丸	刺瓜炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	117	26	24	788
			白米	雞排.白芝麻	福州丸.豬肉	刺瓜.雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片				
	5/10	三	白米飯/煮	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	韓式粉條/炒	炒青菜	香菇雞湯/煮	122	25	24	804
	三章一Q		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	寬冬粉.蔬菜	青菜	雞肉.香菇				
5F	5/11	四	芝麻飯/煮	宮保雞丁/炒	銀芽肉絲/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	蔬菜湯/煮	125	25	25	825
			白米.芝麻	雞丁	豬肉.豆芽菜	玉米.雞蛋	青菜	蔬菜				
	5/12	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	家常豆腐/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	124	25	25	821
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	大白菜.魚羹	青菜	冬瓜糖磚.檸檬汁				
	5/15	一	滷麵/煮	古早味豬排/炒	刈包/蒸	三杯什錦/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條	豬排	刈包	豆干.米血.小黑輪	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲				
	5/16	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	麥克雞塊/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍絲排骨湯/煮	128	26	24	832
			白米	豬肉.蔬菜	麥克雞塊	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	筍絲.排骨				
2F	5/17	三	白米飯/煮	雞翅/烤	佛跳牆/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜	豆薯蛋花湯/煮	118	25	26	806
	三章一Q		白米	雞翅.白芝麻	豬肉.芋頭.蔬菜	花枝丸	青菜	豆薯.雞蛋				
	5/18	四	胚芽飯/煮	京醬炒雞/炒	五更腸旺/煮	起司玉米/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	126	25	25	829
			白米.胚芽	雞丁.蔬菜	酸菜.豬肉.百頁	玉米粒.起司粉	青菜	蔬菜.鮮菇				
	5/19	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	嫩蛋杏鮑菇/炒	刺瓜魚丸/炒	炒青菜	仙草蜜/煮	124	24	26	826
	蔬食日		白米	土魷魚條	馬鈴薯.雞蛋.杏鮑菇	刺瓜.小魚丸	青菜	仙草茶.仙草凍				
	5/22	一	蒜香麵線/煮	香酥雞腿/炸	麻辣燙/煮	蘿蔔糕/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白麵線.蒜頭	雞腿	蘿蔔.豆腐.蔬菜	蘿蔔糕	青菜	乾紫菜.雞蛋				
3F	5/23	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	魚丸湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉.豆豉	雞蛋.香菇	青菜	白蘿蔔.魚丸				
	5/24	三	白米飯/煮	泡菜肉片/炒	彩椒雞丁/炒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	25	25	809
	三章一Q		白米	豬肉.大白菜	雞丁.彩椒	刺瓜.雞蛋	青菜	豆腐				
	5/25	四	小米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	豆薯三絲湯/煮	125	25	25	825
			白米.小米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	豆薯.木耳.紅蘿蔔				
	5/26	五	白米飯/煮	芝麻鯰魚/烤	番茄豆腐炒蛋/炒	椒鹽地瓜杏鮑菇/炒	炒青菜	珍珠紅茶/煮	122	24	24	800
	蔬食日		白米	鯰魚.白芝麻	番茄.豆腐.雞蛋	地瓜.杏鮑菇	青菜	紅茶包.珍珠				
3F	5/29	一	炸醬麵/煮	烤雞排/烤	豬肉壽喜燒/煮	奶皇包/蒸	炒青菜	馬鈴薯濃湯/煮	126	25	27	847
			麵條.蔬菜	雞排.白芝麻	豬肉.蔬菜.玉米筍	奶皇包/蒸	青菜	馬鈴薯.蔬菜				
	5/30	二	芝麻飯/煮	椒麻雞丁/炒	肉圓/蒸	紅絲玉米炒蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	124	25	25	821
			白米.芝麻	雞丁	肉圓	玉米粒.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	冬菜.粉絲				
	5/31	三	白米飯/煮	蘿蔔燒雞/燒	打拋肉/炒	蠔油海帶根/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	120	26	27	827
	三章一Q		白米	雞肉.蘿蔔	豆干.豬肉.洋蔥	海帶根	青菜	高麗菜.雞蛋				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉