

	06/16 星期一	06/17 星期二	06/18 星期三
主食	小米飯	白米飯	茄汁菇菇燉飯
			清雞胸肉、秀珍菇、洋蔥、杏鮑菇、玉米、紅蘿蔔、番茄糊、番茄醬
主菜	香滷翅小腿	香菇肉燥	蒸肉包
	翅小腿	瘦絞肉、香菇小朵、乾香菇、薑片、油蔥酥	桂冠醬燒肉包
副菜	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	
	板豆腐、洋蔥、瘦絞肉、玉米粒、紅蘿蔔、板豆腐	洋蔥、蛋、蔥珠	
蔬菜	炒產銷蔬菜	炒高麗菜	炒產銷蔬菜
	產銷蔬菜、蒜末、紅蘿蔔	高麗菜、蒜末、紅蘿蔔	產銷蔬菜、蒜末
湯	冬瓜排骨湯	豆漿南瓜湯	味噌湯
	冬瓜、排骨、薑片	南瓜、排骨、枸杞、豆漿、金針菇	海帶芽、洋蔥、油豆腐、味噌、小魚乾
附餐	鮮奶	豆漿、水果	鮮奶

營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉
	638.0	4.10	2.6	749.0	4.40	3.0	662.5	5.10	1.9
	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子
	1.2	1	2.80	1.2	1	2.80	1.3	1	2.90
	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物
17%	31%	52%	17%	28%	56%	15%	27%	58%	

*本菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。不適合對其過敏體質者食用。

	06/19 星期四	06/20 星期五
主食	白米飯	糙米飯
主菜	香酥魚排	安東燉雞
	調理魚排	腿丁、馬鈴薯、薑片、紅蘿蔔、冬粉、蔥、蒜末
副菜	培根高麗菜	花椰菜炒肉片
	高麗菜、培根、肉片、袖珍菇、薑片	綠花椰菜、素皮絲、肉片、紅蘿蔔、薑絲
蔬菜	炒豆芽菜	炒有機蔬菜
	豆芽菜、蒜末、韭菜、紅蘿蔔	有機蔬菜、蒜末
湯	筍片排骨湯	珍珠麥茶
	鮮筍片、排骨、芹菜	粉圓、麥茶茶包
附餐	水果	鮮奶

營養分析

熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉
667.5	4.00	2.00	499.5	2.80	1.90
蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子
1.7	1	3.00	1.4	1	2.80
粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物
14%	28%	57%	16%	35%	48%

*本菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。不適合對其過敏體質者食用。

