

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
2	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	★塔香打拋肉 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-炒	★炸魷魚排×1 魷魚排-炸	什錦豆芽 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨		4.4	2.9	1.6	2.7	0.0	0.0	687
3	二	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	★照燒地瓜雞 雞肉、地瓜、紅蘿蔔、白芝麻-燒	★蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、洋蔥、味噌	水果	4.3	2.7	1.9	2.5	1.0	0.0	724
4	三	嘉義雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥頭、油蔥酥-蒸		鐵路排骨×1 豬排-燒	★滷味拼盤 豆干、米血糕、甜不辣-滷	產銷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜、蘿蔔、豆腐		4.0	2.8	1.5	2.5	0.0	0.0	640
5	四	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	★法式蘑菇燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜、蘑菇、奶粉-煮	玉米四寶 玉米、干丁、芋頭、毛豆-炒	菇香花椰 青花菜、杏鮑菇-炒	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、西芹、龍骨		4.2	2.8	1.7	2.5	0.0	0.2	689
6	五	白飯 白米-蒸	★沙茶肉片 豬肉、洋蔥、蔥、沙茶-炒	鐵板油腐 油腐、紅蘿蔔、筍子-燒	薑絲冬瓜 冬瓜、薑-煮	產銷蔬菜	★豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋		4.0	2.9	1.9	2.5	0.0	0.0	658
9	一	★海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	蔥爆雞丁 雞肉、洋蔥、杏鮑菇、蔥-炒	★花枝丸×2 花枝丸-炸	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、角螺-煮	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、龍骨	保久乳	4.3	2.8	1.9	2.7	0.0	1.0	680
10	二	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	番茄咖哩豬 豬肉、洋芋、洋蔥、番茄-煮	★紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	菇香高麗 高麗菜、香菇-炒	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	水果	4.2	2.7	1.8	2.5	1.0	0.2	744
11	三	D.I.Y肉羹麵 拉麵、高麗菜-煮		照燒雞翅×1 雞翅-燒	★滷蛋×1 雞蛋、筍干-滷	產銷蔬菜	髮菜肉羹湯 髮菜、肉羹、紅蘿蔔、金針菇		4.0	3.0	1.5	2.5	0.0	0.0	655
12	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	★蔭冬瓜蒸魚 水鯊魚、豆腐、蔭冬瓜、薑-蒸	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇-滷	竹筍炒肉絲 筍子、肉絲、紅蘿蔔、木耳-炒	產銷蔬菜	玉米排骨湯 玉米、龍骨		4.3	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	664
13	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 豬肉、小黃瓜、蒜-煮	哨子豆腐 豆腐、絞肉、蔥-煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	★珍珠麥奶 珍珠、麥茶、奶粉		4.4	2.9	1.6	2.4	0.0	0.2	704
16	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	左宗棠雞×3 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	★關東煮 白蘿蔔、黑輪、貢丸-煮	針菇絲瓜煲 絲瓜、金針菇、枸杞-煮	產銷蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚		4.1	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	652
17	二	紫米飯 白米、紫米-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、黑胡椒-炒	茄汁油腐 油腐、紅蘿蔔、毛豆-煮	木耳花椰 青花菜、木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨	水果	4.1	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	705
18	三	★粉紅肉醬義大利麵 義大利麵、絞肉、玉米、洋蔥、番茄、奶粉-炒		香料烤雞排×1 雞排-烤	薯餅×2 薯餅-炸	產銷蔬菜	★巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉		4.0	3.0	1.5	2.7	0.0	0.2	694
19	四	白飯 白米-蒸	薑汁燒肉 豬肉、高麗菜、洋蔥、薑-燒	豆干小炒 豆干、肉絲、紅蘿蔔、長豆-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	產銷蔬菜	★大滷湯 豆腐、雞蛋、金針菇、蔬菜		4.0	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	643
20	五	小米飯 白米、小米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜、椰奶-煮	★洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、玉米-炒	★開陽白菜 大白菜、紅蘿蔔、香菇、蝦米-炒	產銷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		4.0	2.7	1.9	2.5	0.0	0.0	643
23	一	白飯 白米-蒸	味噌蘿蔔燉豬 豬肉、白蘿蔔、味噌、蔥-燒	紅燒凍腐 凍豆腐、洋蔥、香菇-煮	泡菜黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、泡菜-炒	產銷蔬菜	竹筍排骨湯 筍子、龍骨	豆奶	4.0	2.7	1.6	2.0	0.0	0.0	613
24	二	糙米飯 白米、糙米-蒸	★蜜汁堅果雞丁 雞肉、菇、紅蘿蔔、腰果-燒	★玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	雜菜冬粉 冬粉、大白菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果	4.5	2.8	1.8	2.5	1.0	0.0	743
25	三	★古早味醬油蛋炒飯 白米、肉絲、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥-炒		檸檬翅小腿×2 翅小腿、檸檬汁-燒	★糖醋甜不辣 甜不辣、洋蔥、白芝麻-炒	產銷蔬菜	蘿蔔海帶湯 白蘿蔔、海帶結		4.2	3.0	1.5	2.5	0.0	0.0	669
26	四	五穀飯 白米、五穀米-蒸	★台式紅燒魚 鯰魚、豆腐、蔬菜、蔥-煮	雪菜年糕 年糕、豬肉、蔬菜、雪菜-炒	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	產銷蔬菜	★洋芋蛋花湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋		4.0	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	643
27	五	大麥飯 白米、大麥仁-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、杏鮑菇、洋蔥-燒	蔬炒干絲 干絲、肉絲、木耳、紅蘿蔔-炒	丸片黃瓜 大黃瓜、貢丸-煮	產銷蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔、香菇、骨腿丁		4.0	3.0	1.7	2.4	0.0	0.0	656
30	一	CLOSED ~ ~ ~ ~ 結業式不供餐，祝大家暑假愉快 ~ ~ ~ ~ ~													

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量
2	一	麥片飯 白米.麥片-蒸	塔香打拋干丁 干丁.素絞肉.番茄.九層塔-炒	黃金蘿蔔糕 素蘿蔔糕-炸	什錦豆芽 綠豆芽.木耳.紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜.鴻喜菇		4.4	2.9	1.6	2.7	0.0	0.0	687
3	二	紅藜飯 白米.紅藜-蒸	★照燒地瓜烤麩 烤麩.地瓜.紅蘿蔔.白芝麻-燒	筍香麵輪 麵輪.筍子.香菇-滷	雲耳高麗 高麗菜.木耳-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.味噌	水果	4.3	2.7	1.9	2.5	1.0	0.0	724
4	三	日式菇菇炊飯 白米.杏鮑菇.香菇.素皮絲.紅蘿蔔.毛豆-蒸		醬燒豆包X1 豆包-燒	滷味拼盤 豆干.素米血.素甜不辣-滷	產銷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜.蘿蔔.豆腐		4.0	2.8	1.5	2.5	0.0	0.0	640
5	四	雜糧飯 白米.雜糧米-蒸	★法式蘑菇豆腸 豆腸.洋芋.蔬菜.蘑菇.奶粉-煮	玉米四寶 玉米.干丁.芋頭.毛豆-炒	菇香花椰 青花菜.杏鮑菇-炒	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄.高麗菜.西芹		4.2	2.8	1.7	2.5	0.0	0.2	689
6	五	白飯 白米-蒸	素沙茶豆干 豆干.素沙茶-炒	鐵板油腐 油腐.紅蘿蔔.筍子-燒	薑絲冬瓜 冬瓜.薑-煮	產銷蔬菜	豆薯腐皮湯 豆薯.豆包		4.0	2.9	1.9	2.5	0.0	0.0	658
9	一	★海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆-蒸	紅燒素肚 素肚.蘿蔔.杏鮑菇-滷	素蒼蠅頭 干丁.長豆.豆豉-炒	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳.角螺-煮	產銷蔬菜	青木瓜燉湯 青木瓜.山藥	保久乳	4.3	2.8	1.9	2.7	0.0	1.0	680
10	二	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	番茄咖哩油腐 油腐.洋芋.番茄-煮	★味噌茄子燒 茄子.味噌.白芝麻-烤	菇香高麗 高麗菜.香菇-炒	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜.紅蘿蔔.奶粉	水果	4.2	2.7	1.8	2.5	1.0	0.2	744
11	三	D.I.Y香菇羹麵 拉麵.高麗菜-煮		炸牛蒡排X1 牛蒡.紅蘿蔔.地瓜-炸	海結豆干 豆干.海帶結-滷	產銷蔬菜	髮菜香菇羹湯 髮菜.香菇羹.紅蘿蔔.金針菇		4.0	3.0	1.5	2.5	0.0	0.0	655
12	四	糙米飯 白米.糙米-蒸	三杯麵腸 麵腸.素米血.九層塔-炒	鮑菇黑干 黑豆干.杏鮑菇-滷	蔬炒竹筍 筍子.紅蘿蔔.木耳-炒	產銷蔬菜	玉米段湯 玉米		4.3	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	664
13	五	白飯 白米-蒸	小瓜素雞 素雞.小黃瓜-炒	哨子豆腐 豆腐.素絞肉.香菇.毛豆-煮	清炒扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	★珍珠麥奶 珍珠.麥茶.奶粉		4.4	2.9	1.6	2.4	0.0	0.2	704
16	一	地瓜飯 白米.地瓜-蒸	糖醋烤麩 烤麩.彩椒-燒	關東煮 白蘿蔔.素黑輪.素丸-煮	針菇絲瓜煲 絲瓜.金針菇.枸杞-煮	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌		4.1	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	652
17	二	紫米飯 白米.紫米-蒸	黑胡椒麵腸 麵腸.洋芋.黑胡椒-炒	茄汁油腐 油腐.紅蘿蔔.毛豆-煮	木耳花椰 青花菜.木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜燉湯 冬瓜.猴頭菇	水果	4.1	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	705
18	三	★粉紅醬素火腿義大利麵 義大利麵.素火腿.玉米.番茄.奶粉-炒		★起司豆包披薩 豆包.蔬菜.香菇.起司-烤	薯餅X2 薯餅-炸	產銷蔬菜	★巧達濃湯 洋芋.紅蘿蔔.奶粉		4.0	3.0	1.5	2.7	0.0	0.2	694
19	四	白飯 白米-蒸	薑燒素肚 素肚.高麗菜.香菇.薑-燒	豆干小炒 豆干.素肉絲.紅蘿蔔.長豆-炒	塔香海根 海帶根.九層塔-炒	產銷蔬菜	大滷湯 豆腐.金針菇.蔬菜		4.0	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	643
20	五	小米飯 白米.小米-蒸	南洋咖哩豆腸 豆腸.洋芋.紅蘿蔔.椰奶-煮	照燒素雞 素雞.小黃瓜.玉米筍-煮	清炒白菜 大白菜.紅蘿蔔.香菇-炒	產銷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽.薑		4.0	2.7	1.9	2.5	0.0	0.0	643
23	一	白飯 白米-蒸	味噌蘿蔔燉腐竹 豆包.白蘿蔔.味噌-燒	紅燒凍腐 凍豆腐.金針菇.香菇-煮	泡菜黃豆芽 黃豆芽.紅蘿蔔.素泡菜-炒	產銷蔬菜	福菜筍片湯 筍子.福菜	豆奶	4.0	2.7	1.6	2.0	0.0	0.0	613
24	二	糙米飯 白米.糙米-蒸	★蜜汁堅果烤麩 烤麩.菇.紅蘿蔔.腰果-燒	香滷蘭花干 蘭花干-滷	雜菜冬粉 冬粉.大白菜.紅蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜	水果	4.5	2.8	1.8	2.5	1.0	0.0	743
25	三	★古早味醬油炒飯 白米.素皮絲.高麗菜.紅蘿蔔.玉米-炒		手工油腐釀X1 油腐.冬粉.豆腐.素肉燥-蒸	★糖醋素甜不辣 素甜不辣.白芝麻-炒	產銷蔬菜	蘿蔔海帶湯 白蘿蔔.海帶結		4.2	3.0	1.5	2.5	0.0	0.0	669
26	四	五穀飯 白米.五穀米-蒸	回鍋豆干 豆干.青椒.紅椒-炒	雪菜年糕 年糕.素肉絲.雪菜-炒	清炒高麗 高麗菜.木耳-炒	產銷蔬菜	洋芋燉湯 洋芋.紅蘿蔔		4.0	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	643
27	五	大麥飯 白米.大麥仁-蒸	壽喜燒豆包 豆包.杏鮑菇.蒟蒻-燒	蔬炒干絲 干絲.木耳.紅蘿蔔-炒	素丸黃瓜 大黃瓜.素丸-煮	產銷蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔.香菇		4.0	3.0	1.7	2.4	0.0	0.0	656
30	一	 ~ ~ ~ ~ ~ 結業式不供餐，祝大家暑假愉快 ~ ~ ~ ~ ~ 													