

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 水果 | 乳品 | 熱量 |
|---|----|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|------|--------------------------|-----|------|------|-----|--------|-----|-----|-----|
| 1 | 一 | 白飯 白米 | 黑胡椒肉柳 豬肉,杏鮑菇,紅蘿蔔 | 麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青蔥 | ★蝦香扁蒲 扁蒲,木耳,蝦皮 | 產銷蔬菜 | 黃瓜貢丸湯 大黃瓜,貢丸 | | 4.5 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 680 |
| 2 | 二 | 紅藜飯 白米,紅藜 | 鹹酥雞 雞肉,長豆,九層塔 | ★蒸蛋 雞蛋 | 醬香炒筍 竹筍,肉絲,紅蘿蔔,木耳 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 海帶芽,洋蔥,味噌 | 水果 | 4.5 | 2.9 | 1.5 | 2.9 | 1.0 | 0.0 | 761 |
| 3 | 三 | 咖哩肉絲炒飯 白米,肉絲,洋蔥,玉米,紅蘿蔔,青豆,咖哩粉 | | 醬燒大排X1 豬排 | ★滷蛋X1 雞蛋,海帶結 | 產銷蔬菜 | ★大滷湯 豆腐,雞蛋,木耳,金針菇,紅蘿蔔 | | 4.6 | 3.0 | 1.2 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | 708 |
| 4 | 四 | 麥片飯 白米,麥片 | ★卡非醬燉雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,奶粉 | 塔香黑干 黑豆干,杏鮑菇,九層塔 | 蒜香高麗 高麗菜,紅蘿蔔,木耳,蒜 | 產銷蔬菜 | ★玉米蛋花湯 玉米,雞蛋 | | 4.7 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.2 | 719 |
| 5 | 五 | 雜糧飯 白米,雜糧米 | ★沙茶肉片 豬肉,洋蔥,青蔥,沙茶 | 茄汁油腐 油豆腐,紅蘿蔔,毛豆 | ★韭香豆芽 綠豆芽,韭菜,雞蛋 | 產銷蔬菜 | 金針排骨湯 金針花,白蘿蔔,龍骨 | | 4.5 | 2.7 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 670 |
| 8 | 一 | 白飯 白米 | 椰汁咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,椰奶 | ★小魚炒豆干 豆干,青蔥,蒜,小魚乾 | 清炒花椰 青花菜,木耳 | 產銷蔬菜 | ★海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋 | 保久乳 | 4.6 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 835 |
| 9 | 二 | 紫米飯 白米,紫米,胚芽米 | ★檸香打拋豬 豬肉,蔬菜,九層塔,魚露,檸檬 | ★月亮蝦排X1 蝦排 | 菇香甘藍 高麗菜,紅蘿蔔,香菇 | 有機蔬菜 | 青木瓜雞湯 青木瓜,骨腿,薑,枸杞 | 水果 | 4.5 | 2.9 | 1.7 | 2.9 | 1.0 | 0.0 | 766 |
| 10 | 三 | ★日式炒烏龍 麵,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔,香菇,木耳,洋蔥,柴魚 | | ★照燒小雞腿X2 翅小腿,白芝麻 | ★堅果四分干 豆干,地瓜,南瓜子 | 產銷蔬菜 | 玉米排骨湯 玉米段,龍骨 | | 4.6 | 3.0 | 1.2 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | 708 |
| 11 | 四 | 糙米飯 白米,糙米 | 壽喜燒肉片 豬肉,洋蔥,大白菜,茼蒿 | ★紅絲炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔 | ★甜條蘿蔔 白蘿蔔,甜不辣,柴魚 | 產銷蔬菜 | ★黑糖珍珠撞奶 珍珠,黑糖,奶粉 | | 4.7 | 2.9 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.2 | 732 |
| 12 | 五 | 五穀飯 白米,五穀米 | ★台式紅燒魚 鯧魚,豆腐,紅蘿蔔,青蔥,薑 | 蒜蓉粉絲煲 寬粉,絞肉,蔬菜,青蔥,蒜 | 芋香白菜 大白菜,芋頭,乾香菇 | 產銷蔬菜 | 番茄黃芽湯 番茄,黃豆芽 | | 4.7 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 694 |
| 15 | 一 | ★海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆 | 蘑菇醬雞丁 雞肉,洋蔥,紅蘿蔔,蘑菇 | 泡菜凍豆腐 凍豆腐,年糕,大白菜,泡菜 | 什錦海帶絲 海帶絲,肉絲,紅蘿蔔,芹菜 | 產銷蔬菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜,龍骨 | | 4.6 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 687 |
| 16 | 二 | 大麥飯 白米,大麥仁 | 匈牙利燉豬 豬肉,洋芋,番茄,洋蔥 | ★玉米炒蛋 雞蛋,玉米 | 什錦黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳 | 有機蔬菜 | ★南瓜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,雞蛋,奶粉 | 水果 | 4.8 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.2 | 786 |
| 17 | 三 | ★香菇肉絲油飯 白米,糯米,豬肉,豆干,乾香菇,蝦米,紅蔥頭 | | 香滷雞腿排X1 雞排 | ★紅豆芝麻球X2 紅豆,芝麻球 | 產銷蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌 | | 4.7 | 3.0 | 1.2 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | 715 |
| 18 | 四 | 小米飯 白米,小米,胚芽米 | 蠔油肉片 豬肉,洋蔥,杏鮑菇,芥藍菜 | ★海山醬關東煮 白蘿蔔,黑輪,米血糕,柴魚 | 紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔 | 產銷蔬菜 | 四神湯 洋芋,薏仁,龍骨,四神湯包 | | 4.7 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 692 |
|  ~ 端 ~ 午 ~ 節 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 一 | 白飯 白米 | ★照燒雞丁 雞肉,紅蘿蔔,洋蔥,白芝麻 | 蔬炒干絲 干絲,紅蘿蔔,肉絲,木耳 | 玉筍花椰 青花菜,玉米筍,蒜 | 產銷蔬菜 | 羅宋湯 番茄,高麗菜,洋蔥,龍骨 | 豆奶 | 4.5 | 3.7 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 748 |
| 23 | 二 | 糙米飯 白米,糙米 | 日式咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥 | 玉米四寶 玉米,豆干,芋頭,毛豆 | 翠炒甘藍 高麗菜,木耳 | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 白蘿蔔,香菇,乾香菇,骨腿 | 水果 | 4.6 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 745 |
| 24 | 三 | 茄汁肉丸義大利麵 義大利麵,肉丸,絞肉,番茄,洋蔥,紅蘿蔔,蘑菇,蒜 | | 爐烤雞翅X1 雞翅 | 薯餅X2 薯餅 | 產銷蔬菜 | ★巧達濃湯 洋芋,紅蘿蔔,雞蛋,奶粉 | | 4.5 | 3.0 | 1.2 | 2.9 | 0.0 | 0.2 | 731 |
| 25 | 四 | 雜糧飯 白米,雜糧米 | 回鍋肉 豬肉,豆干,高麗菜,青蔥 | ★赤珊瑚蒸蛋 雞蛋,紅蘿蔔 | 丸片黃瓜 大黃瓜,貢丸,木耳 | 產銷蔬菜 | 竹筍排骨湯 竹筍,龍骨 | | 4.5 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 680 |
| 26 | 五 | 蕎麥飯 白米,蕎麥,胚芽米 | ★春川炒雞 雞肉,洋蔥,大白菜,泡菜,起司 | 紅燒油腐 油豆腐,紅蘿蔔,香菇,青蔥 | ★海帶拌黃芽 黃豆芽,海帶芽,蒜,白芝麻 | 產銷蔬菜 | 綠豆湯 綠豆 | | 4.9 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.2 | 736 |
| 29 | 一 | 白飯 白米 | ★椒鹽魚丁 水鯊魚,油豆腐 | 時蔬粉絲煲 冬粉,絞肉,大白菜,紅蘿蔔,青蔥 | 薑絲冬瓜 冬瓜,薑絲 | 產銷蔬菜 | ★肉羹湯 肉羹,菇,紅蘿蔔,筍,木耳,柴魚 | | 4.7 | 2.7 | 1.6 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | 702 |



~~~ 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   | 湯品                     | 附餐  | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜  | 油脂堅果種子 | 水果  | 乳品  | 熱量  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|------|------------------------|-----|------|------|-----|--------|-----|-----|-----|
| 1                                                                                                                             | 一  | 白飯<br>白米                                      | 黑胡椒素肚<br>素肚,杏鮑菇,紅蘿蔔     | 苦瓜鑲豆腐X1<br>苦瓜,豆腐,薑,香菇素肉燥 | 木耳扁蒲<br>扁蒲,木耳         | 產銷蔬菜 | 黃瓜素丸湯<br>大黃瓜,素丸        |     | 4.5  | 2.8  | 1.7 | 2.5    | 0.0 | 0.0 | 680 |
| 2                                                                                                                             | 二  | 紅藜飯<br>白米,紅藜                                  | 鹹酥拼盤<br>蘿蔔糕,地瓜,長豆,九層塔   | 小瓜素雞<br>素雞,小黃瓜           | 醬香炒筍<br>竹筍,紅蘿蔔,木耳     | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯<br>海帶芽,味噌        | 水果  | 4.5  | 2.9  | 1.5 | 2.9    | 1.0 | 0.0 | 761 |
| 3                                                                                                                             | 三  | 咖哩素火腿炒飯<br>白米,素火腿,玉米,紅蘿蔔,青豆,咖哩粉               |                         | 翠玉捲X1<br>翠玉捲             | 滷雙結<br>豆皮結,海帶結        | 產銷蔬菜 | 大滷湯<br>豆腐,木耳,金針菇,紅蘿蔔   |     | 4.6  | 3.0  | 1.2 | 2.9    | 0.0 | 0.0 | 708 |
| 4                                                                                                                             | 四  | 麥片飯<br>白米,麥片                                  | ★奶香豆腸<br>豆腸,洋芋,紅蘿蔔,奶粉   | 塔香黑干<br>黑豆干,杏鮑菇,九層塔      | 翠炒高麗<br>高麗菜,紅蘿蔔,木耳    | 產銷蔬菜 | ★玉米蛋花湯<br>玉米,豆包絲       |     | 4.7  | 2.8  | 1.5 | 2.5    | 0.0 | 0.2 | 719 |
| 5                                                                                                                             | 五  | 雜糧飯<br>白米,雜糧米                                 | 沙茶素腰花<br>素腰花,紅椒,芹菜,素沙茶  | 茄汁油腐<br>油豆腐,紅蘿蔔,毛豆       | 什錦豆芽<br>綠豆芽,小黃瓜,素皮絲   | 產銷蔬菜 | 金針白玉湯<br>金針花,白蘿蔔       |     | 4.5  | 2.7  | 1.6 | 2.5    | 0.0 | 0.0 | 670 |
| 8                                                                                                                             | 一  | 白飯<br>白米                                      | 椰汁咖哩油腐<br>油豆腐,洋芋,紅蘿蔔,椰奶 | 青椒炒豆干<br>豆干,青椒,豆豉        | 清炒花椰<br>青花菜,木耳        | 產銷蔬菜 | 海芽油片湯<br>海帶芽,油片絲       | 保久乳 | 4.6  | 2.8  | 1.6 | 2.5    | 0.0 | 1.0 | 835 |
| 9                                                                                                                             | 二  | 紫米飯<br>白米,紫米,胚芽米                              | 檸香打拋干丁<br>豆干,番茄,九層塔,檸檬汁 | 素雞塊X2<br>素雞塊             | 菇香甘藍<br>高麗菜,紅蘿蔔,香菇    | 有機蔬菜 | 青木瓜藕片湯<br>青木瓜,蓮藕,枸杞    | 水果  | 4.5  | 2.9  | 1.7 | 2.9    | 1.0 | 0.0 | 766 |
| 10                                                                                                                            | 三  | 日式炒烏龍<br>麵,油片絲,高麗菜,紅蘿蔔,香菇,木耳                  |                         | ★照燒油豆腐X1<br>油豆腐,白芝麻      | ★堅果四分干<br>豆干,地瓜,南瓜子   | 產銷蔬菜 | 玉米段湯<br>玉米段            |     | 4.6  | 3.0  | 1.2 | 2.9    | 0.0 | 0.0 | 708 |
| 11                                                                                                                            | 四  | 糙米飯<br>白米,糙米                                  | 壽喜燒豆包<br>豆包,大白菜,筍蕪      | ★起司馬鈴薯<br>洋芋,素火腿,奶粉,起司   | 甜條蘿蔔<br>白蘿蔔,素甜不辣      | 產銷蔬菜 | ★黑糖珍珠撞奶<br>珍珠,黑糖,奶粉    |     | 4.7  | 2.9  | 1.7 | 2.5    | 0.0 | 0.2 | 732 |
| 12                                                                                                                            | 五  | 五穀飯<br>白米,五穀米                                 | 薑絲炒麵腸<br>麵腸,杏鮑菇,薑,九層塔   | 時蔬粉絲煲<br>寬粉,素肉絲,紅蘿蔔,木耳   | 芋香白菜<br>大白菜,芋頭,乾香菇    | 產銷蔬菜 | 番茄黃芽湯<br>番茄,黃豆芽        |     | 4.7  | 2.8  | 1.7 | 2.5    | 0.0 | 0.0 | 694 |
| 15                                                                                                                            | 一  | ★海苔香鬆飯<br>白米,海苔香鬆                             | 蘑菇醬烤麩<br>烤麩,紅蘿蔔,蘑菇      | 泡菜凍豆腐<br>凍豆腐,年糕,大白菜,素泡菜  | 什錦海帶絲<br>海帶絲,紅蘿蔔,芹菜   | 產銷蔬菜 | 枸杞冬瓜湯<br>冬瓜,枸杞         |     | 4.6  | 2.8  | 1.7 | 2.5    | 0.0 | 0.0 | 687 |
| 16                                                                                                                            | 二  | 大麥飯<br>白米,大麥仁                                 | 茄汁豆包<br>豆包,洋芋,番茄        | 玉米豆腐煲<br>玉米,豆腐,素蠔絲       | 什錦黃瓜<br>大黃瓜,紅蘿蔔,木耳    | 有機蔬菜 | ★南瓜濃湯<br>南瓜,紅蘿蔔,奶粉     | 水果  | 4.8  | 2.8  | 1.5 | 2.5    | 1.0 | 0.2 | 786 |
| 17                                                                                                                            | 三  | 古早味素油飯<br>白米,糯米,角螺,豆干,乾香菇,芋頭,栗子               |                         | 醬燒蘭花干X1<br>蘭花干           | ★紅豆芝麻球X2<br>紅豆,芝麻球    | 產銷蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐,海帶芽,味噌     |     | 4.7  | 3.0  | 1.2 | 2.9    | 0.0 | 0.0 | 715 |
| 18                                                                                                                            | 四  | 小米飯<br>白米,小米,胚芽米                              | 蠔油油腐<br>油豆腐,杏鮑菇,芥藍菜     | 海山醬關東煮<br>白蘿蔔,素黑輪,素米血    | 紅絲高麗<br>高麗菜,紅蘿蔔       | 產銷蔬菜 | 四神湯<br>洋芋,薏仁,四神湯包      |     | 4.7  | 2.8  | 1.6 | 2.5    | 0.0 | 0.0 | 692 |
|  ~ 端 ~ 午 ~ 節 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~ |    |                                               |                         |                          |                       |      |                        |     |      |      |     |        |     |     |     |
| 22                                                                                                                            | 一  | 白飯<br>白米                                      | ★照燒烤麩<br>烤麩,紅蘿蔔,白芝麻     | 蔬炒干絲<br>干絲,紅蘿蔔,木耳        | 玉筍花椰<br>青花菜,玉米筍       | 產銷蔬菜 | 羅宋湯<br>番茄,高麗菜          | 豆奶  | 4.5  | 3.7  | 1.7 | 2.5    | 0.0 | 0.0 | 748 |
| 23                                                                                                                            | 二  | 糙米飯<br>白米,糙米                                  | 日式咖哩豆腸<br>豆腸,洋芋,紅蘿蔔     | 玉米四寶<br>玉米,豆干,芋頭,毛豆      | 翠炒甘藍<br>高麗菜,木耳        | 有機蔬菜 | 香菇菜頭湯<br>白蘿蔔,香菇,乾香菇    | 水果  | 4.6  | 2.8  | 1.6 | 2.5    | 1.0 | 0.0 | 745 |
| 24                                                                                                                            | 三  | ★青醬野菇義大利麵<br>義大利麵,香菇,杏鮑菇,蘑菇,玉米筍,青花菜,九層塔,堅果,起司 |                         | ★豆包披薩X1<br>豆包,番茄,九層塔,起司  | 薯餅X2<br>薯餅            | 產銷蔬菜 | ★巧達濃湯<br>洋芋,紅蘿蔔,奶粉     |     | 4.5  | 3.0  | 1.2 | 2.9    | 0.0 | 0.2 | 731 |
| 25                                                                                                                            | 四  | 雜糧飯<br>白米,雜糧米                                 | 回鍋干片<br>豆干,高麗菜,彩椒       | 塔香茄子<br>茄子,九層塔           | 黃瓜素蝦仁<br>大黃瓜,素蝦仁,木耳   | 產銷蔬菜 | 竹筍湯<br>竹筍              |     | 4.5  | 2.8  | 1.7 | 2.5    | 0.0 | 0.0 | 680 |
| 26                                                                                                                            | 五  | 蕎麥飯<br>白米,蕎麥,胚芽米                              | ★春川炒年糕<br>年糕,大白菜,素泡菜,起司 | 紅燒油腐<br>油豆腐,紅蘿蔔,香菇       | ★海帶拌黃芽<br>黃豆芽,海帶芽,白芝麻 | 產銷蔬菜 | 綠豆湯<br>綠豆              |     | 4.9  | 2.8  | 1.6 | 2.5    | 0.0 | 0.2 | 736 |
| 29                                                                                                                            | 一  | 白飯<br>白米                                      | 豆瓣燒素雞<br>素雞,小黃瓜,香菜      | 時蔬粉絲煲<br>冬粉,大白菜,紅蘿蔔      | 薑絲冬瓜<br>冬瓜,薑絲         | 產銷蔬菜 | 香菇羹湯<br>香菇,素丸,紅蘿蔔,筍,木耳 |     | 4.7  | 2.7  | 1.6 | 2.9    | 0.0 | 0.0 | 702 |



~~~ 結業式不供餐，祝大家暑假愉快 ~~~

