



美味午餐

莊敬國小 108.6月午餐菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日	午膳	點心	水果	飲水	
3		胚芽米飯	<b>古早味西魯肉</b> 咕咕肉(大白菜香菇紅絲綠-煮)	金黃珍珠四彩 玉米粒(S)馬鈴薯丁(紅丁青豆-煮)	銀芽三絲 豆芽菜(Q)木耳紅絲韭菜炒	吉園國	味噌小魚湯 豆腐小魚干	6	2.6	2	2.5	718
		蔬食日 胚芽米飯	<b>五柳嫩油腐</b> 煎油豆腐紅絲片菜木耳紅絲綠-燒	金黃珍珠四彩 玉米粒(S)馬鈴薯丁(紅丁青豆-煮)	銀芽三絲 豆芽菜(Q)木耳紅絲韭菜炒	吉園國	味噌湯 豆腐味噌	6	2.6	2	2.5	718
4	二	肉鬆拌飯	<b>芝麻嫩汁腿排</b> 腿排(S)芝麻-焗	香蔥紅蔘炒蛋 紅蔘粉(Q)雞蛋-炒	塔香海龍 海龍(九層塔)-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜肉片	5.8	2.6	2.2	2.5	769
6	四	香Q白飯	<b>筍香滷肉</b> 肉片(S)筍干-焗	芙蓉絲瓜寬粉 絲瓜(Q)寬冬粉雞蛋-煮	雞柳&薯餅 雞柳薯餅炸	有機蔬菜	白玉排骨湯 雞蓉排骨	5.9	2.5	2	2.7	712
7	五	<b>端午節快樂!</b> 										
10		糙米飯	<b>蒜泥肉片</b> 肉片(S)豆芽菜紅絲綠-燙	珍菇扁蒲 扁蒲(Q)秀珍菇紅絲綠-煮	大溪黑豆干 黑豆干-焗	吉園國	田園南瓜湯 南瓜三色豆腐蛋	5.8	2.7	2	2.5	771
		蔬食日 糙米飯	<b>大溪黑豆干</b> 黑豆干-焗	珍菇扁蒲 扁蒲(Q)秀珍菇紅絲綠-煮	炒鮮筍 竹筍(Q)木耳-炒	吉園國	田園南瓜湯 南瓜三色豆腐蛋	5.8	2.7	2	2.5	771
11	三	香Q白飯	<b>泰式蔥油雞</b> 雞丁(S)甜椒洋蔥香蔥-煮	蟹絲炒蛋 雞蛋(Q)蟹絲青豆-炒	白菜福州丸 大白菜(Q)福州丸木耳-煮	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	6	2.4	2	2.7	712
13	四	五穀米飯	<b>卡拉雞胸排</b> 雞胸排炸	莎莎肉醬 洋蔥(Q)絞肉蕃茄玉米粒-煮	西芹什錦 西芹(Q)荷蘭豆干片-炒	有機蔬菜	刺瓜金茸湯 刺瓜金針菇肉片	5.8	2.6	2.2	2.5	769
14	五	香Q白飯	<b>靚團嫩肉</b> 肉片(S)蔥蒜-焗	焗汁鮮蔬 青花菜(S)馬鈴薯雞心粉-煮	螞蟻上樹 冬菇高麗菜肉片-炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 海結薑絲	5	2.4	2	2.7	712
17		燕麥飯	<b>瓜仔雞</b> 雞丁(S)酸瓜-焗	玉米四色 玉米粒(S)小黃瓜紅丁絞肉-炒	花枝排雙併 花枝排雙併炸	產精雞腿	肉骨茶湯 豆腐排骨	5.9	2.4	2	2.7	755
		蔬食日 燕麥飯	<b>鮑菇百頁</b> 百頁豆腐鮑魚菇毛豆紅絲-煮	腰果玉米 玉米粒(S)小黃瓜紅丁腰果-炒	椒鹽脆薯條 脆薯條炸	吉園國	藥膳湯 豆腐豆管	5.8	2.4	2	2.7	765
18	二	沙嗲咖哩烏龍麵	<b>可樂雞腿</b> 雞腿(S)可樂-焗	銀絲捲 銀絲捲蒸	干片小炒 干片木耳肉絲-炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨	6	2.4	2.3	2.5	719
20	四	香Q白飯	<b>麻香雞丁</b> 雞丁(S)高麗菜豆管-煮	茄汁炒蛋 洋蔥(Q)雞蛋-炒	敏豆不辣 敏豆甜不辣-炒	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	5	2.5	2.2	2.5	715
21	五	紫米飯	<b>沙嗲肉片</b> 肉片(S)-煮	脆炒薯絲 豆腐絲(Q)紅絲木耳-炒	海結油腐 海結油豆腐-焗	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線肉羹筍絲雞蛋	6	2.5	2	2.5	719
24		千島香鬆飯	<b>鍋燒蘿勒雞</b> 雞丁(S)九層塔-焗	冬瓜彩丁 冬瓜(Q)毛豆紅丁玉米粒-煮	韓式豆腐煲 豆腐肉片寬冬粉-煮	產精雞腿	山藥排骨湯 山藥排骨	5.8	2.6	2	2.5	764
		蔬食日 香Q白飯	<b>韓式豆腐煲</b> 豆腐寬冬粉-煮	冬瓜彩丁 冬瓜(Q)毛豆紅丁玉米粒-煮	蒸蛋 雞蛋(Q)蒜香蒜蒸	吉園國	山藥牛蒡湯 山藥牛蒡紅絲綠	5.8	2.6	2	2.5	764
25	二	胚芽米飯	<b>黃金魚排</b> 魚排-炸	京醬肉絲 洋蔥(Q)肉絲紅絲-炒	佛跳牆 大白菜(Q)芋丁木耳-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋麵線	5.8	2.5	2	2.8	833
27	四	香Q白飯	<b>豉汁排骨</b> 肉片(S)排骨粉-焗	黃瓜蝦球 黃瓜(Q)蝦球-炒	泰式虎皮蛋 雞蛋甜椒洋蔥-焗	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	5.8	2.6	2.1	2.5	765
28	五	小米飯	<b>壽喜燒肉片</b> 肉片(S)洋蔥-焗	什菇鮮蔬 大菇絲(Q)秀珍菇紅絲綠-炒	海苔丸燒 海苔丸柴魚片-焗	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒三色豆腐蛋	5.8	2.5	2.2	2.7	719

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，6/25(二)回饋水果。

# 國琳團膳

108年6月菜單

# 莊敬國小

提供4章1Q及非基改食材

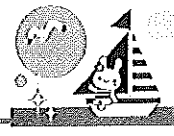
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	五穀類 類	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	熱量	
6/3	一	白飯	沙茶肉片Q <small>肉片,高麗菜,煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,炒</small>	粉蒸雞丁Q <small>雞丁,綠菜,蒸</small>	吉園園蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	4.5	2.4	2	2.5	658
6/3	一	白飯 蔬食日	鐵板豆腐 <small>豆腐,炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜,香菇,炒</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜,蒸</small>	吉園園蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	4.5	2.4	2	2.5	658
6/4	二	紫米飯	迷迭香雞丁C <small>雞丁,炒</small>	香菇蒸蛋Q <small>香菇,雞蛋,蒸</small>	木耳三絲 <small>木耳,胡蘿蔔,竹筍,炒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,肉片,煮</small>	4.5	2.3	2	2.4	646
6/6	四	白飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉,煮</small>	開陽蒲瓜Q <small>蝦米,蒲瓜,炒</small>	番茄炒蛋Q <small>番茄,雞蛋,炒</small>	有機蔬菜	味噌小魚豆腐湯 <small>味噌,豆腐,小魚乾,煮</small>	4.3	2.4	2	2.4	639
6/7	五	端午節連假										
6/10	一	糙米飯	照燒豬排 <small>豬排,煮</small>	蛋酥高麗Q <small>雞蛋,高麗菜,炒</small>	玉米炒雞茸Q <small>玉米粒,雞茸,炒</small>	吉園園蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹,煮</small>	4.2	2.4	2	2.3	628
6/10	一	糙米飯 蔬食日	大溪黑豆干 <small>黑豆干,煮</small>	蛋酥高麗Q <small>雞蛋,高麗菜,炒</small>	玉米炒雞茸Q <small>玉米粒,雞茸,炒</small>	吉園園蔬菜	素肉羹湯 <small>素肉羹,煮</small>	4.2	2.4	2	2.3	628
6/11	二	白飯	養生雞丁C <small>雞丁,紅葱,煮</small>	洋蔥炒肉Q <small>洋蔥,肉絲,炒</small>	雞塊薯條 <small>雞塊,薯條,炸</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆,煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651
6/13	四	肉絲炒飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿排,炸</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋,蒸</small>	佛跳牆Q <small>大白菜,芋頭,胡蘿蔔,炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨,煮</small>	4.5	2.5	2	2.4	661
6/14	五	白飯	洋芋燉肉Q <small>馬鈴薯,豬肉,燉</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,炒</small>	鵝蛋燴青菜 <small>鵝蛋,青菜,燴</small>	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 <small>竹筍,肉絲,煮</small>	4.3	2.5	2	2.4	647
6/17	一	白飯	梅干扣肉Q <small>梅乾菜,豬肉,煮</small>	奶油熱狗 <small>熱狗,炸</small>	大瓜三鮮Q <small>大黃瓜,胡蘿蔔,肉絲,炒</small>	吉園園蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,雞蛋,煮</small>	4.2	2.4	2	2.3	628
6/17	一	白飯 蔬食日	梅干百頁Q <small>梅乾菜,百頁豆腐,煮</small>	五香滷蛋 <small>雞蛋,滷</small>	大瓜三鮮Q <small>大黃瓜,胡蘿蔔,肉絲,炒</small>	吉園園蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,雞蛋,煮</small>	4.2	2.4	2	2.3	628
6/18	二	糙米飯	蔥燒里肌 <small>里肌,煮</small>	芋香白菜Q <small>芋頭,白菜,胡蘿蔔,炒</small>	紅燒獅子頭Q <small>獅子頭,綠菜,蒸</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	4.3	2.5	2	2.2	638
6/20	四	地瓜飯	蔥燒魚丁C <small>魚丁,燒</small>	油瓜絞肉 <small>油瓜,絞肉,炒</small>	花生海帶蘿蔔Q <small>海帶,花生,蘿蔔,煮</small>	有機蔬菜	大瓜大骨湯 <small>大瓜,大骨,煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658
6/21	五	白飯	蔥油雞C <small>雞丁,炒</small>	杏鮑菇大瓜Q <small>杏鮑菇,大黃瓜,胡蘿蔔,炒</small>	乾丁絞肉 <small>豆腐丁,絞肉,炒</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲,煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651
6/24	一	紫米飯	五香豬排 <small>豬排,滷</small>	冬瓜燻肉Q <small>冬瓜,豬肉,炒</small>	玉米毛豆C <small>玉米粒,毛豆,胡蘿蔔,青豆仁,馬鈴薯,炒</small>	吉園園蔬菜	鮭魚羹湯 <small>鮭魚羹,煮</small>	4.2	2.4	2	2.4	632
6/24	一	紫米飯 蔬食日	五香豆腐 <small>豆腐,煮</small>	香菇冬瓜Q <small>冬瓜,香菇,炒</small>	玉米毛豆C <small>玉米粒,毛豆,胡蘿蔔,青豆仁,馬鈴薯,炒</small>	吉園園蔬菜	素鮭魚羹湯 <small>素鮭魚羹,煮</small>	4.2	2.4	2	2.4	632
6/25	二	義大利麵	鹹酥雞丁C <small>雞丁,豆腐乾,炸</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲,青菜,炒</small>	滷蛋肉汁+番茄肉醬 <small>滷蛋,肉汁,番茄,絞肉,玉米粒,煮</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>柴魚片,豆腐,煮</small>	4.3	2.4	2	2.5	644
6/27	四	黑芝麻飯	雞肉捲 <small>雞肉捲,炸</small>	彩繪青白花C <small>青白花,炒</small>	番茄蛋Q <small>番茄,雞蛋,炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米,煮</small>	4.3	2.5	2	2.3	642
6/28	五	白飯	筍香東坡肉Q <small>竹筍,絞肉,煮</small>	什錦油豆腐 <small>油豆腐,煮</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲,青菜,炒</small>	有機蔬菜	南瓜排骨湯 <small>南瓜,排骨,煮</small>	4.3	2.5	2	2.4	647

\*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類,雞蛋,乳製品,堅果類等),請注意食用

營養師 李景惠

\*6/11(二)六年級公糧米回饋水果一份,每份60大卡

# 裕民園 精緻午餐



莊敬國小 108年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應 (份)	五 大 內 容 (份)	蔬 菜 類 (份)	海 鮮 類 (份)	蛋 類 (份)	熱 量 (Kcal)
★ 3	一	白米飯	卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、胡皮/炒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉、碎干丁、蕃茄、九層塔/煎</small>	吉園 園蔬 菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5 .0	2 .7	2 .2	2 .6	7 2 5	
★ 4	二	白米飯	咖哩豚肉片 <small>肉片、洋芋/煎</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>黑豆干、芝麻/燒</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜、木耳、冬粉/炒</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>玉米、南瓜、蛋</small>	5 .2	2 .5	2 .0	2 .5	7 1 4	
★ 6	四	麥片0飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	毛豆乳酪蛋 <small>蛋、洋蔥、毛豆/炒</small>	培根洋芋燒 <small>洋芋、紅蘿蔔、培根/燒</small>	有機 蔬菜	鮮筍肉片湯 <small>鮮筍、肉片</small>	5 .5	2 .7	2 .0	2 .5	7 5 0	
7	五	~ 端午佳節放假一天 ~											
★ 10	一	白米飯	筍香焗肉 <small>肉丁、筍/燴</small>	雪蓮子玉米 <small>玉米、雪蓮子、花生、毛豆/煮</small>	海芽福州丸 <small>福州丸、海芽/煮</small>	吉園 園蔬 菜	日式味噌湯 <small>豆腐、味增</small>	5 .5	2 .5	2 .0	2 .5	7 3 5	
★ 11	二	紫米白飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿、白芝麻/燴</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/煎</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	有機 蔬菜	黑糖豆花 <small>糖、豆花</small>	5 .0	2 .7	2 .0	2 .5	7 1 5	
★ 13	四	擔擔肉燥麵	可樂雞翅 <small>雞翅/燒</small>	客家小炒 <small>豆干片、肉絲、芥、紅魚/炒</small>	鮮菇大黃瓜 <small>大黃瓜、鮮菇/煎</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>雞絲、木耳、紅蘿蔔</small>	5 .0	2 .6	2 .0	2 .5	7 0 8	
★ 14	五	白米飯	沙茶小肉片 <small>肉片、洋蔥/燴</small>	竹筍肉片 <small>竹筍、肉片/炒</small>	水晶翅白菜滷 <small>白菜、芋頭、蛋、水晶翅/煎</small>	有機 蔬菜	黃豆芽昆布湯 <small>昆布、黃豆芽、肉片</small>	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6	7 2 0	
★ 17	一	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	芝麻海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、芝麻/拌</small>	咖哩馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煎</small>	產銷 履歷 蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜、肉片</small>	5 .5	2 .5	2 .0	2 .5	7 3 5	
★ 18	二	義大利 肉醬麵	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>瓠瓜、鮮菇/炒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6	7 2 0	
★ 20	四	小米蒸飯	美式炸雞 <small>雞肉/炸</small>	番茄炒蛋 <small>洋蔥、蛋、番茄/炒</small>	韭菜銀芽 <small>豆芽菜、韭菜/炒</small>	有機 蔬菜	菇菇蔬菜湯 <small>秀珍菇、金針菇、高麗菜、肉片</small>	5 .0	2 .7	2 .2	2 .6	7 2 5	
★ 21	五	白米飯	紅燒燉肉 <small>肉丁/燴</small>	芹香花枝捲 <small>花枝捲、芹/燒</small>	韓式泡菜鍋 <small>高麗、金針菇、竹筍、泡菜/煎</small>	有機 蔬菜	腰果蘿蔔湯 <small>蘿蔔、肉片、腰果</small>	5 .3	2 .5	2 .0	2 .5	7 2 1	
★ 24	一	糙米0飯	天使雞排 <small>天使雞排/燒</small>	瓜仔干丁肉燥 <small>絞肉、干丁、瓜仔/煮</small>	洋蔥起司蛋 <small>洋蔥、蛋、起司/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	三絲肉羹湯 <small>筍絲、紅蘿蔔、木耳、肉羹</small>	5 .0	2 .7	2 .0	2 .5	7 1 5	
★ 25	二	蛋炒飯	蔥爆肉片 <small>肉片、青蔥/炒</small>	敏豆小魚輪 <small>小魚輪、敏豆/炒</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞茸/煎</small>	有機 蔬菜	海芽小魚湯 <small>海芽、豆腐、小魚、味增</small>	5 .5	2 .5	2 .0	2 .6	7 4 0	
★ 27	四	白米飯	日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔</small>	菇菇蒸蛋 <small>鮮菇、金針菇、蛋/蒸</small>	奶香白菜 <small>白菜、木耳、火腿、起司/煮</small>	有機 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5 .0	2 .6	2 .2	2 .5	7 1 3	
★ 28	五	白米飯	鳳梨咕咾肉 <small>咕咾肉、鳳梨、彩椒/燒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜、麵筋、花生/煮</small>	綜合蘿蔔海結 <small>蘿蔔、海結、玉米/煮</small>	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋、味增</small>	5 .0	2 .5	2 .2	2 .5	7 0 5	

★ 標示為四章-0申請日  
營養師 黃亦暉 呂如蘋  
6/25(二)供應水果一份

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米  
\*週一供應吉園圃或產銷履歷蔬菜  
\*週二四五供應有機蔬菜



# 全盛美食108年6月菜單

# 莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳 陳怡璇 陳雅婷 侯欣怡

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用☆

星期	主食	主菜	副菜	湯品	附註	全日	午膳	晚膳	宵夜	外賣
3	白飯 白米	三杯鮑菇燒肉 蒜九層塔豬肉燒	玉米燉豆腐 玉米豆腐青豆仁煮	蒟蒻鮮蔬 蒟蒻時蔬嫩豆炒	吉園圃 肉骨茶湯 時蔬排骨肉骨茶包	5	2	2	2	7
3	白飯 白米	醬燒虎皮蛋 手豆腐燒(X1)	玉米燉豆腐 玉米豆腐青豆仁煮	蒟蒻鮮蔬 蒟蒻時蔬嫩豆炒	吉園圃 時蔬肉骨茶 時蔬肉骨茶包	5	2	2	2	7
4	燕麥飯 燕麥白米	咖哩燉雞 馬鈴薯雞肉調理煮	肉燥福州丸 絞肉福州丸(X1)	韭菜豆芽 豆芽韭菜紅蘿蔔炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	5	2	2	2	7
6	白醬豬肉 義大利麵 豬肉時蔬義大利麵	醬滷雞排 雞排滷(X1)	蟹黃燒賣 燒賣蒸(X2)	豆皮白菜滷 豆皮大白菜煮	有機 玉米濃湯 玉米馬鈴薯雞蛋紅蘿蔔	5	2	2	2	7
7	~端午節放假一天~									
10	雜糧飯 薏仁燕麥白米	地瓜蒲燒雞 炒瓜雞肉煮	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔煮	玉米三色 玉米馬鈴薯紅蘿蔔青豆仁炒	吉園圃 金菇肉絲湯 金針菇豬肉	5	2	2	2	7
10	雜糧飯 薏仁燕麥白米	香菇滷蛋 香菇蛋滷(X1)	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔煮	玉米三色 玉米馬鈴薯紅蘿蔔青豆仁炒	吉園圃 時瓜金菇湯 金針菇時瓜	5	2	2	2	7
11	白飯 白米	壽喜燒肉片 洋蔥豬肉煮	蒸蛋 雞蛋蒸	脆炒高麗 高麗菜紅蘿蔔木耳炒	有機 紅豆湯 紅豆	5	2	2	2	7
13	糙米飯 糙米白米	椒鹽炸雞翅 雞翅炸(X1)	沙茶豬肉凍腐 凍豆腐豬肉紅蘿蔔煮	麵線鮮瓜 時瓜麵線煮	有機 時蔬蛋花湯 時蔬雞蛋木耳	5	2	2	2	7
14	白飯 白米	梅菜燒肉 梅乾菜豬肉煮	鮮魷炒寬粉 鮮魷寬粉洋蔥炒	木耳竹筍 竹筍木耳紅蘿蔔炒	有機 番茄洋蔥湯 番茄洋蔥玉米	5	2	2	2	7
17	白飯 白米	蔥油燒雞 雞肉蔥燒	香菇肉燥 香菇絞肉煮	雙色花椰 青花白花紅蘿蔔炒	吉園圃 蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨	5	2	2	2	7
17	白飯 白米	茶葉蛋 雞蛋滷(X1)	瓜仔豆干 炒瓜豆干煮	雙色花椰 青花白花紅蘿蔔炒	吉園圃 蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔鮮菇	5	2	2	2	7
18	蘑菇醬 義大利麵 蒜義大利麵	蜜汁翅小腿 翅小腿燒(X2)	海苔薯條 薯條炸	香菇白菜 香菇大白菜紅蘿蔔煮	有機 南瓜濃湯 南瓜紅蘿蔔雞蛋	5	2	2	2	7
20	白飯 白米	塔香蕃茄燉雞 蕃茄雞肉九層塔煮	蔬炒魷魚羹 時蔬魷魚發木耳煮	鮑菇高麗 蒜高麗菜紅蘿蔔炒	有機 小魚豆腐湯 小魚乾豆腐海帶芽	5	2	2	2	7
21	燕麥飯 燕麥白米	冬瓜燻肉 冬瓜豬肉煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋炒	花生滷海帶 花生海帶結滷	有機 麵線羹 麵線時蔬木耳	5	2	2	2	7
24	麥片飯 麥片白米	花瓜燒雞 花瓜雞肉燒	榨菜燉豆腐 豆腐榨菜蒜苗煮	野菇花椰 蒜花椰菜木耳炒	吉園圃 玉米排骨湯 玉米排骨紅蘿蔔	5	2	2	2	7
24	麥片飯 麥片白米	奶香乳酪炒蛋 雞蛋時蔬炒	榨菜燉豆腐 豆腐榨菜蒜苗煮	野菇花椰 蒜花椰菜木耳炒	吉園圃 玉米燉湯 玉米紅蘿蔔	5	2	2	2	7
25	白飯 白米	麻油杏鮑燉肉 豬肉杏鮑蒜油煮	蕃茄肉茸細粉 蕃茄絞肉冬粉煮	蒜香玉米 蒜頭玉米青豆仁炒	有機 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	5	2	2	2	7
27	紅蔥 雞肉飯 雞肉白米	椒鹽炸魚 魚肉炸	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋炒	竹筍四季 竹筍紅蘿蔔嫩豆炒	有機 芋香西米露 芋頭西谷米	5	2	2	2	7
28	白飯 白米	蜜汁燒雞排 雞排燒(X1)	酸菜滷油腐 蒜菜油豆腐滷	菇炒黃瓜 蒜黃瓜木耳煮	有機 海帶排骨湯 海帶排骨	5	2	2	2	7

【營養補給站-絲瓜】絲瓜是常見家常蔬菜之一，鮮甜美味且熱量低，每100公克含1公克的膳食纖維，適當補充不但能增加飽足感、降低進食量，還能促進腸胃蠕動、幫助排便，對人體健康好處多。絲瓜營養豐富，含多元營養素，清炒、油炸、燉湯皆宜，唯一不適合拿來生吃。因為絲瓜含有大量植物黏液與木膠質，如果沒有徹底煮熟，食用後，可能會刺激腸胃，而引發食慾不振、反胃、胸悶，或腹痛等不適症狀。