

國琳團膳 6月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全穀類(份)	蛋類(份)	蔬菜類(份)	肉類(份)	熱量	
6/1	五	五穀飯	沙茶肉片Q <small>肉片,炒</small>	玉米雞茸C <small>玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞茸,炒</small>	海苔捲 <small>海苔捲,蛋</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,肉片,煮</small>	5.5	2.5	2.0	2.5	735
6/4	一	美味白飯	蠔油豬排 <small>豬排,油</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,絞肉,炒</small>	清蒸南瓜燒賣 <small>南瓜,絞肉,蒸</small>	吉園園蔬菜	薑絲海芽湯 <small>薑絲,海芽,煮</small>	5.5	2.5	2.0	2.4	731
6/4	一	美味白飯 蔬食日	鐵板豆腐 <small>豆腐,絞肉,炒</small>	香菇青菜 <small>香菇,青菜,炒</small>	清蒸南瓜燒賣 <small>南瓜,絞肉,蒸</small>	吉園園蔬菜	薑絲海芽湯 <small>薑絲,海芽,煮</small>	5.5	2.5	2.0	2.4	731
6/5	二	紫米飯	孜然蜜雞丁 <small>雞丁,炒</small>	魚板絲蒸蛋Q <small>魚板絲,雞蛋,蒸</small>	木耳銀芽Q <small>木耳,銀芽,炒</small>	有機蔬菜	百香山粉圓 <small>百香果汁,山粉圓,煮</small>	5.4	2.5	2.0	2.4	724
6/7	四	肉絲蛋炒飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉,煮</small>	肉絲青菜 <small>肉絲,青菜,炒</small>	雞塊薯條 <small>雞塊,薯條,炸</small>	有機蔬菜	味噌小魚湯 <small>味噌,小魚,煮</small>	5.3	2.5	2.0	2.5	721
6/8	五	美味白飯	滷雞翅 <small>雞翅,油</small>	京醬肉絲Q <small>青菜,肉絲,炒</small>	冬瓜什錦Q <small>冬瓜,紅蘿蔔,肉絲,炒</small>	有機蔬菜	大瓜大骨湯 <small>胡瓜,大骨,煮</small>	5.4	2.5	2.0	2.5	728
6/11	一	糙米飯	香菇雞肉 <small>香菇,雞肉,煮</small>	蛋酥高麗Q <small>蛋酥,高麗菜,炒</small>	玉米炒蛋Q <small>玉米,雞蛋,炒</small>	吉園園蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹,煮</small>	5.5	2.5	2.0	2.4	731
6/11	一	糙米飯 蔬食日	香菇百頁 <small>香菇,百頁,煮</small>	蛋酥高麗Q <small>蛋酥,高麗菜,炒</small>	玉米炒蛋Q <small>玉米,雞蛋,炒</small>	吉園園蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹,煮</small>	5.5	2.5	2.0	2.4	731
6/12	二	義大利麵	無骨香雞排 <small>香雞排,煮</small>	奶黃包 <small>奶黃包,蒸</small>	香菇花椰C <small>香菇,花椰,炒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,肉片,煮</small>	5.3	2.4	2.0	2.4	709
6/14	四	黑芝麻飯	蜜汁烤腿排 <small>雞腿排,炒</small>	清蒸燒賣 <small>絞肉,蒸</small>	佛跳牆 <small>大白菜,芋頭,紅蘿蔔,煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨,煮</small>	5.4	2.5	2.0	2.4	724
6/15	五	美味白飯	白玉燉肉 <small>白蘿蔔,豬肉,燉</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋,蒸</small>	開陽青菜Q <small>青菜,蝦米,炒</small>	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 <small>竹筍,肉絲,煮</small>	5.3	2.4	2.0	2.7	723
6/18	一	端午連假										
6/19	二	小米飯	五香雞腿 <small>雞腿,油</small>	芋香白菜 <small>芋頭,大白菜,肉絲,炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭,紅燒</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	5.2	2.5	2.0	2.5	714
6/21	四	海苔飯	蔥燒土魷魚 <small>土魷魚,炒</small>	油瓜絞肉Q <small>油瓜,絞肉,炒</small>	麵輪花生蘿蔔Q <small>麵輪,花生,蘿蔔,煮</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆,煮</small>	5.3	2.5	2.0	2.5	721
6/22	五	美味白飯	蔥油雞 <small>雞丁,炒</small>	杏鮑菇大瓜Q <small>杏鮑菇,大瓜,炒</small>	干丁絞肉Q <small>豆乾丁,絞肉,炒</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲,煮</small>	5.4	2.5	2.0	2.5	728
6/25	一	紫米飯	五香豬排 <small>豬排,油</small>	冬瓜燜肉Q <small>冬瓜,絞肉,燜</small>	玉米毛豆C <small>玉米粒,毛豆,紅蘿蔔,馬鈴薯,炒</small>	吉園園蔬菜	鮭魚羹湯 <small>鮭魚羹,煮</small>	5.3	2.4	2.0	2.5	714
6/25	一	紫米飯 蔬食日	蔬菜排 <small>蔬菜排,炸</small>	冬瓜燜香菇Q <small>冬瓜,香菇,紅蘿蔔,燜</small>	玉米毛豆C <small>玉米粒,毛豆,紅蘿蔔,馬鈴薯,炒</small>	吉園園蔬菜	素鮭魚羹湯 <small>素鮭魚羹,煮</small>	5.3	2.4	2.0	2.5	714
6/26	二	胚芽飯	塔香雞丁 <small>五香雞,雞丁,炒</small>	肉絲青菜 <small>肉絲,青菜,炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉,煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐,煮</small>	5.3	2.4	2.0	2.5	714
6/28	四	地瓜飯	雞肉捲 <small>雞肉捲,炸</small>	梅干絞肉Q <small>梅干菜,絞肉,炒</small>	番茄蛋Q <small>番茄,雞蛋,炒</small>	有機蔬菜	金針肉絲湯 <small>金針,肉絲,煮</small>	5.4	2.4	2.0	2.5	721
6/29	五	美味白飯	筍香東坡肉Q <small>絞肉,筍子,炒</small>	什錦油豆腐 <small>香菇,紅蘿蔔,玉米,油豆腐,油</small>	肉絲青菜Q <small>青菜,肉絲,炒</small>	有機蔬菜	芹菜白玉湯 <small>芹菜,白蘿蔔,煮</small>	5.3	2.5	2.0	2.5	721

營養師 李景惠

*全面使用非基改食材

*6/12公糧米回饋水果一份,每份60大卡

即將放暑假囉~~大家出去玩注意安全呦!!



裕民園精緻午餐

莊敬國小107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)	豆 內 類 (份)	蔬 菜 (份)	海 鮮 類 (份)	熱 量 (Kcal)	
★	1	五	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒</small>	有機蔬菜	香菇筍片湯 <small>竹筍、香菇、肉片</small>	5 7	2 2	2 2	2 6	7 3 6
★	4	一	白米飯	鹽酥薄皮嫩雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	芹香豆干片 <small>芹、肉絲、豆干片/炒</small>	咖哩馬丁 <small>洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	吉園蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片</small>	5 7	2 4	2 0	2 8	7 5 5
★	4	一	白米飯	鹽酥龍鳳腿 <small>雞腿/炸</small>	芹香豆干片 <small>芹、肉絲、豆干片/炒</small>	咖哩馬丁 <small>洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	吉園蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片</small>	5 7	2 4	2 0	2 8	7 5 5
★	5	二	小米蒸飯	義式茄汁燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	敏豆小魚輪 <small>小魚輪、敏豆/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜、蛋、木耳/炒</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米、奶粉</small>	5 6	2 5	2 3	2 6	7 5 4
★	7	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗、鮮菇、紅蘿蔔/炒</small>	蘿蔔干炒蛋 <small>蛋、蘿蔔干、蔥/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐、味噌、小魚干</small>	5 5	2 5	2 4	2 3	7 3 6
★	8	五	白米飯	岩燒無骨雞排 <small>無骨雞排/燒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、王丁、瓜仔/炒</small>	扁蒲燴魚丸 <small>扁蒲、紅蘿蔔、魚丸/煮</small>	有機蔬菜	古早味米粉湯 <small>米粉、肉絲、香菇、芹</small>	5 7	2 4	2 3	2 5	7 4 9
★	11	一	紫米白飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	吉園蔬菜	竹筍木耳湯 <small>豆腐、木耳、竹筍、紅蘿蔔</small>	5 5	2 5	2 0	2 6	7 4 0
★	11	一	紫米白飯	蔥燒大嫩豆腐 <small>豆腐、蔥/燒</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	吉園蔬菜	竹筍木耳湯 <small>豆腐、木耳、竹筍、紅蘿蔔</small>	5 5	2 5	2 0	2 6	7 4 0
★	12	二	羅勒白醬義大利麵	卡拉雞腿酥 <small>雞腿酥/炸</small>	醬燒魚豆腐 <small>魚豆腐/燒</small>	紅片高麗菜 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、蛋、起司</small>	5 6	2 4	2 0	2 8	7 4 8
★	14	四	白米飯	蘿蔔燒肉丁 <small>肉丁、蘿蔔/燒</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐、木耳/燒</small>	五香茶葉蛋 <small>蛋/滷</small>	有機蔬菜	海結肉片湯 <small>海結、肉片、薑絲</small>	5 6	2 6	2 2	2 3	7 4 6
★	15	五	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	黃瓜燒肉片 <small>大黃瓜、肉片/燒</small>	滷味燙 <small>豆干、素肚、醃菜心/滷</small>	有機蔬菜	火鍋菇湯 <small>高麗、香菇、金針菇、竹筍</small>	5 5	2 2	2 3	2 6	7 2 5
6/18(一)端午佳節放假一天													
★	19	二	白米飯	BBQ里肌排 <small>里肌排/燒</small>	芋香白菜 <small>大白菜、蛋、芋頭/煮</small>	蘿蔔關東煮 <small>蘿蔔、火鍋料/煮</small>	有機蔬菜	玉米乳酪濃湯 <small>玉米、蛋、乳酪</small>	5 4	2 4	2 3	2 5	7 2 8
★	21	四	白米飯	筍香東坡肉 <small>肉丁、筍、紅蘿蔔/燒</small>	肉末毛豆豆腐 <small>絞肉、豆腐、毛豆/燒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、蝦皮/炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5 5	2 3	2 2	2 5	7 2 5
★	22	五	胚芽米飯	洋蔥爆雞丁 <small>雞丁、米血、洋蔥/炒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔/炒</small>	芹香甜條 <small>甜不辣、芹/炒</small>	有機蔬菜	白菜筍絲湯 <small>白菜、竹筍、紅蘿蔔</small>	5 7	2 2	2 0	2 6	7 3 1
★	25	一	白米飯	美式炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	高麗回鍋干片 <small>高麗菜、回鍋干片/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	吉園蔬菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔、肉片、芹</small>	5 7	2 3	2 3	2 8	7 5 5
★	25	一	白米飯	香酥蔬菜排 <small>蔬菜排/炸</small>	高麗回鍋干片 <small>高麗菜、回鍋干片/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	吉園蔬菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔、肉片、芹</small>	5 7	2 3	2 3	2 8	7 5 5
★	26	二	白米飯	沙茶洋蔥肉絲 <small>肉絲、洋蔥、沙茶/炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small>	芝麻黑豆干 <small>黑豆干、芝麻/燒</small>	有機蔬菜	紅麵線湯 <small>紅麵線、木耳、紅蘿蔔</small>	5 5	2 5	2 5	2 6	7 5 2
★	28	四	地瓜絲飯	鐵板洋蔥肉片 <small>肉片、洋蔥/炒</small>	五味脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	白菜獅子頭 <small>白菜、獅子頭/燒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蛋</small>	5 6	2 4	2 2	2 6	7 4 4
★	29	五	白米飯	芝麻蜜燒雞 <small>雞丁、芝麻/燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、冬粉、絞肉、紅蘿蔔/炒</small>	秀珍菇黃瓜 <small>黃瓜、秀珍菇/煮</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>柴魚、豆腐、味噌</small>	5 6	2 2	2 5	2 5	7 3 2

★ 標示為四章-Q申請日

營養師 黃亦璉 呂如蘋 羅英琪

6/12(二)供應水果

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應吉園圃蔬菜，週二四五供應有機蔬菜



全盛美食107年6月菜單

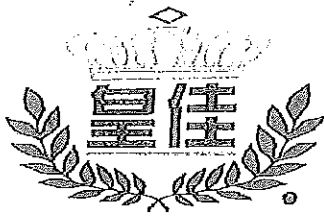
莊敬國小

◎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 陳怡慶 江幼瑛 陳雅婷

★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋	蛋黃	蛋清	肉類	蔬菜	熱度
1	五	白飯 <small>白米</small>	沙茶鮮魚 <small>沙茶魚肉煮</small>	三杯野菇百頁 <small>菇百頁炒</small>	鮮瓜蒟蒻 <small>瓜蒟蒻木耳炒</small>	有機 肉骨茶湯 <small>時蔬排骨肉骨茶包</small>		5	2	2	2	7
								1	9	7	3	4
4	一	香鬆飯 <small>香鬆白米</small>	鮑菇燒雞 <small>菇雞肉燒</small>	咖哩起司燒 <small>洋芋紅蘿蔔起司燒煮</small>	玉米筍青花 <small>玉米筍花膠炒</small>	吉園圃 彩蔬蛋花湯 <small>時蔬木耳蛋</small>		5	2	2	2	7
								2	7	7	4	8
4	四	香鬆飯 <small>香鬆白米</small>	野菇滷蛋 <small>菇滷蛋煮</small>	奶香洋芋鮑菇 <small>洋芋紅蘿蔔鮑菇煮</small>	玉米筍青花 <small>玉米筍花膠炒</small>	吉園圃 彩蔬蛋花湯 <small>時蔬木耳蛋</small>		5	2	2	2	7
								1	8	8	2	8
5	二	紅蔥雞肉飯 <small>雞肉白米</small>	醬滷里肌豬排 <small>豬排燒(X1)</small>	紅蕃茄炒蛋 <small>番茄雞蛋炒</small>	針菇海絲 <small>紅蘿蔔金針菇海帶絲煮</small>	有機 綠豆湯 <small>綠豆</small>		5	2	2	2	7
								1	9	7	3	4
7	四	白飯 <small>白米</small>	鐵板洋蔥豬柳 <small>洋蔥豬肉炒</small>	檸檬雞柳條 <small>雞柳條炸(X2)</small>	魚干白菜滷 <small>小魚干白菜煮</small>	有機 海味雞湯 <small>海帶雞肉</small>		5	2	2	2	7
								1	9	7	4	6
8	五	玉米飯 <small>玉米白米</small>	蔗糖煙燻雞翅 <small>甘蔗雞翅燒(X1)</small>	沙茶雞肉冬粉 <small>高麗菜冬粉雞肉炒</small>	鮮瓜什錦 <small>時蔬菇紅蘿蔔炒</small>	有機 金針排骨湯 <small>金針排骨</small>		5	2	2	2	7
								3	8	7	3	0
11	一	白飯 <small>白米</small>	梅乾扣豬肉 <small>梅乾菜豬肉燒</small>	啾啾玉米雞茸 <small>玉米雞肉青豆仁炒</small>	肉絲嫩筍 <small>肉絲筍筍干炒</small>	吉園圃 冬瓜雞湯 <small>冬瓜雞丁</small>		5	2	2	2	7
								1	7	9	4	0
11	四	白飯 <small>白米</small>	梅乾燒百頁 <small>梅乾菜百頁燒</small>	玉米三色 <small>玉米青豆仁炒</small>	炒鮮筍 <small>時蔬筍炒</small>	吉園圃 冬瓜燉湯 <small>冬瓜蛋</small>		5	2	2	2	7
								2	9	7	4	3
12	二	海苔拉麵 <small>時蔬拉麵</small>	起司夾心豬排 <small>起司豬排炸(X1)</small>	香滷海鮮捲 <small>蝦捲(X1)</small>	紅片高麗 <small>高麗菜紅蘿蔔炒</small>	有機 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	5	2	2	2	7
								2	7	7	4	8
14	四	地瓜飯 <small>地瓜白米</small>	腰果彩蔬燒雞 <small>腰果雞肉煮</small>	滑嫩雞蛋蒸 <small>雞蛋蒸</small>	西芹海根 <small>西芹海根煮</small>	有機 關東煮湯 <small>雞蛋魚漿製品</small>		5	2	2	2	7
								3	9	6	3	3
15	五	白飯 <small>白米</small>	嫩汁雞排 <small>雞排燒(X1)</small>	蔥燒雞絲油腐 <small>雞絲油豆腐煮</small>	黑耳花菜 <small>木耳花椰菜紅蘿蔔煮</small>	有機 青木瓜雞湯 <small>青木瓜雞肉</small>		5	2	2	2	7
								1	9	8	5	3
18	一	端午佳節愉快										
19	二	青醬豬肉義大利麵 <small>豬肉時蔬義大利麵</small>	轟炸雞腿 <small>雞腿炸(X1)</small>	泰式打拋肉醬 <small>雞肉九層塔洋蔥煮</small>	韭香芽菜 <small>豆芽韭菜木耳炒</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米洋芋</small>		5	2	2	2	7
								2	7	7	5	1
21	四	白飯 <small>白米</small>	卡邦尼醬燉魚 <small>卡邦尼醬魚丁煮</small>	醬燒獅子頭 <small>獅子頭燒(X1)</small>	大瓜鵝蛋 <small>時蔬鵝蛋煮</small>	有機 紅豆撞奶 <small>紅豆奶粉</small>		5	2	2	2	7
								1	9	7	3	4
22	五	糙米飯 <small>糙米白米</small>	三杯燒雞 <small>九層塔雞肉煮</small>	紅仁炒蛋 <small>紅蘿蔔青豆仁蛋炒</small>	蜜汁大溪干 <small>豆干燻</small>	有機 黃芽榨菜湯 <small>黃豆芽榨菜</small>		5	2	2	2	7
								1	9	8	3	8
25	一	芝麻飯 <small>芝麻白米</small>	醬燒豬排 <small>豬排燒(X1)</small>	紅燒鵝蛋 <small>洋芋紅蘿蔔鵝蛋燒</small>	田園高麗 <small>時蔬高麗木耳炒</small>	吉園圃 小魚豆腐湯 <small>小魚干豆腐味噌</small>		5	2	2	2	7
								2	8	7	5	8
25	四	芝麻飯 <small>芝麻白米</small>	鮮菇百頁豆腐 <small>鮮菇百頁炒</small>	紅燒鵝蛋 <small>洋芋紅蘿蔔鵝蛋燒</small>	田園高麗 <small>時蔬高麗木耳炒</small>	吉園圃 味噌湯 <small>豆腐味噌</small>		5	2	2	2	7
								1	9	7	4	6
28	二	白飯 <small>白米</small>	油豆腐燉肉 <small>油豆腐蒜苗豬肉煮</small>	酸甜拌炒海鮮 <small>甜酸醬時蔬鮮魚炒</small>	鮮瓜麵線 <small>時蔬麵線紅蘿蔔煮</small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>紫菜蛋麵線</small>		5	2	2	2	7
								1	8	7	4	9
28	四	燕麥飯 <small>燕麥白米</small>	鹽酥炸雞 <small>雞肉炸</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋菜脯炒</small>	塔香海茸 <small>九層塔海茸炒</small>	有機 酸辣湯 <small>豆腐蛋木耳</small>		5	2	2	2	7
								1	9	8	4	1
29	五	白飯 <small>白米</small>	爆炒沙嗲肉片 <small>沙嗲醬肉片煮</small>	哨子肉醬豆腐 <small>炒肉豆腐醬豆仁燒</small>	香菇白菜 <small>大白菜紅蘿蔔蒜煮</small>	有機 大瓜燉湯 <small>瓜雞丁</small>		5	2	2	2	7
								2	7	7	4	8

本菜單係由中華料理師精心設計，經嚴格衛生標準生產，營養豐富，低糖、低油、低鹽、低脂肪，具有抗氧化、抗發炎、抗過敏等活性，也有研究提及味增的防癌力，能抑制癌瘤生長，像乳癌、胃癌罹癌率都會減少，味噌湯是日本的國民湯，基本組合



美味午餐

莊敬國小 107.6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	全蛋	豆魚	肉類	油脂	水果	熱值
1	五	糙米飯	椒鹽排骨酥 <small>排骨酥</small>	綜合滷味 <small>高麗菜(Q) 豆管水島鮑魚</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯(Q) 紅薯粉青豆煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片	5.8	2.2	2	2.5	784
4	一	香Q白飯 <small>拈念日</small>	醃醃滷豆干 <small>豆干蘿蔔紅蘿蔔-滷</small>	多彩繽紛 <small>玉米粒(S) 豆蓉丁毛豆紅丁-煮</small>	小瓜蔬菜條 <small>小黃瓜(Q) 蔬菜條-炒</small>	吉園園	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	5.5	2.4	2	2.8	741
4	一	香Q白飯	醃醃滷肉 <small>肉丁(S) 蘿蔔紅蘿蔔-滷</small>	五彩繽紛 <small>玉米粒(S) 豆蓉丁毛豆紅丁肉-煮</small>	一口咬香香雞 <small>雞米花炸</small>	吉園園	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	5.5	2.4	2	2.8	741
5	二	五穀米飯	鮮嫩雞翅 <small>雞翅(S)-滷</small>	莎莎肉醬 <small>洋蔥(Q) 絞肉蕃茄-煮</small>	什炒筍片 <small>筍片木耳紅片鮫魚-炒</small>	有機蔬菜	檸檬山粉圓 檸檬山粉圓	5.5	2.2	2	2.6	717
7	四	千島香鬆飯	蔥爆豬肉片 <small>肉片(S) 洋蔥-炒</small>	紅蔘炒蛋 <small>紅薯粉(Q) 雞蛋-炒</small>	肉丸佐咖哩醬 <small>肉丸洋蔥-煮</small>	有機蔬菜	什蔬菇菇湯 香菇金針菇豆腐高麗菜	5.5	2.4	2	2.5	728
8	五	燕麥飯	烤肉串記 <small>烤肉串</small>	芋香白菜 <small>白菜(Q) 芋丁香菇木耳-煮</small>	冬瓜彩丁肉末 <small>冬瓜(Q) 毛豆絞肉紅丁-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹湯 雞絲肉末肉燥蛋	5.5	2.3	2	2.8	734
11	一	胚芽米飯 <small>拈念日</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐木耳紅片-燒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋(Q) 三色豆-蒸</small>	西芹什錦 <small>西芹(Q) 香菇豆管紅蘿蔔-炒</small>	吉園園	蘿蔔丸子湯 蘿蔔丸子	5.6	2.4	2	2.5	735
11	一	胚芽米飯	三杯雞 <small>雞丁(S) 九層塔薑-滷</small>	火腿玉米蛋 <small>玉米粒(S) 雞蛋青豆火腿丁-炒</small>	魚香豆腐 <small>豆腐絞肉蔥花-燒</small>	吉園園	蘿蔔丸子湯 蘿蔔丸子	5.6	2.4	2	2.5	735
12	二	炒烏龍麵	香滷排骨 <small>排骨(S)-滷</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜(Q) 紅片-炒</small>	豆沙包 <small>豆沙包-蒸</small>	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜肉片	5.7	2.2	2	2.7	755
14	四	糙米飯	鮮味炸魚排 <small>魚排-炸</small>	京醬肉絲 <small>洋蔥(Q) 肉絲-燒</small>	時瓜鮮燴 <small>黃瓜(Q) 金針菇黃金球-煮</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹木耳紅絲筍雞絲	5.5	2.3	2	3	743
15	五	香Q白飯	普羅旺斯燻肉 <small>肉丁(S) 馬鈴薯德式香料-燻</small>	韓式炒年糕 <small>白菜(Q) 年糕-炒</small>	滷蛋肉燥 <small>滷蛋絞肉-滷</small>	有機蔬菜	海結排骨湯 海結排骨	5.7	2.4	2	2.5	742
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>端午節快樂</p> </div> </div>												
19	二	海苔肉鬆飯	五香雞腿 <small>雞腿(S)-滷</small>	義式燉薯丁 <small>馬鈴薯(Q) 洋蔥-燉</small>	海根肉絲 <small>海帶根肉絲紅絲-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	5.8	2.2	2	2.5	734
21	四	香Q白飯	鹽水雞 <small>雞丁(S) 筍片敏豆-燙</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥(Q) 雞蛋-炒</small>	柴香花枝燒 <small>花枝丸x2柴魚片海苔粉-燙</small>	有機蔬菜	傳統豆花湯 豆花花生	5.5	2.3	2	2.5	720
22	五	五穀米飯	蒜香肉片 <small>肉片(S) 豆芽菜-燙</small>	翠炒扁蒲 <small>扁蒲(Q) 紅片木耳-炒</small>	麥香雞 <small>麥香雞-炸</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	5.5	2.3	2	2.8	734
26	三	香Q白飯	照燒雞丁 <small>雞丁(S) 洋蔥-燒</small>	回鍋肉 <small>高麗菜(Q) 肉片-炒</small>	芙蓉金鯛塊 <small>金鯛塊三色豆雞蛋-煮</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍片排骨	5.5	2.3	2	2.7	729

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，6/12(二)回饋水果一次。

★營養小常識-防癌飲食原則

1. 均衡飲食，六大類食物均攝取
2. 天天五蔬果(3蔬2果)，且不以果汁替代新鮮水果
3. 增加膳食纖維攝取量
4. 降低脂肪攝取量(少紅肉、油炸)
5. 避免經常食用醃製、煙燻和燒烤食物
3. 維持體重在正常範圍



蔬果營養-

1. 維生素、礦物質:促進代謝、抗老化、增加免疫力、減少健忘
2. 膳食纖維:預防癌症、降血脂、延緩血糖上升、增加飽足感
3. 植化素:抗發炎、抗氧化

