

三章1Q申請			早點心		午餐				午點心		營養成分表									
日期	星期	星期	菜名	材料	菜名	材料	菜名	材料	菜名	材料	水果	能量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	糖 (g)
5/1	星期四	★	肉絲蔬菜麵線 麵線, 肉絲S, 小白菜	紫米飯 白米, 紫米	塔香三杯雞 雞丁S, 馬鈴薯Q, 九層塔-煮	佛手炒肉片 佛手瓜Q, 肉片S-炒	有機蔬菜O	海芽蛋花湯 海芽芽, 雞蛋Q	玉米肉茸粥 白米, 絞肉S, 玉米粒Q, 高麗菜	水果 水果	5.5	2.1	1.7	0	0.4	2.3	187	641	675	
5/2	星期五	★	蘿蔔魚丸麵疙瘩 麵疙瘩, 白蘿蔔Q, 魚丸S, 大白菜	藜麥飯 白米, 藜麥	糖醋咕咾肉 肉丁S, 青蔥Q-煮	南瓜滑蛋 南瓜Q, 雞蛋Q-煮	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	葡萄吐司+奶香麥茶 葡萄吐司, 大麥, 牛奶	水果 水果	5.3	2.1	1.6	0.2	0.4	2.0	228	635	668	
5/5	星期一	★	海芽雲吞湯 海芽芽, 雲吞	糙米飯 白米, 糙米	洋芋雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	蔥爆豆干 豆干片, 長豆Q, 肉絲S-炒	履歷蔬菜T	冬瓜排骨湯 冬瓜Q, 雞骨丁S	干貝胚芽米粥 白米, 胚芽米, 珠貝, 絞肉S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.3	175	647	681	
5/6	星期二	★	肉燥擔仔麵 油麵, 絞肉, 豆芽菜, 韭菜	燕麥飯 白米, 燕麥	虱目魚排 虱目魚排Q-炸	蘿蔔燒海結 海帶結, 白蘿蔔Q-煮	有機蔬菜O	牛蒡肉絲湯 牛蒡Q, 洋蔥仁, 肉絲S	奶香地瓜紅豆湯 地瓜, 紅豆, 牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	1.9	207	649	683	
5/7	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕, 鮮奶	特餐 特餐	香香雞絲飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q	腐皮白菜 大白菜Q, 豆腐-煮	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜Q, 肉片S	酸辣通心麵 通心麵, 蔥絲, 木耳, 雞蛋Q	水果 水果	5.4	1.7	1.5	0.5	0.4	2.0	344	661	696	
5/8	星期四	★	菜豆鹹粥 白米, 絞肉, 長豆	小米飯 白米, 糯小米	客家燒雞 雞丁S, 油豆腐-煮	蒜香蒲瓜 蒲瓜Q, 紅蘿蔔丁-炒	有機蔬菜O	玉米濃湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	肉絲米粉湯 米粉, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.3	174	640	673	
5/9	星期五	★	蛋香雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 大白菜, 雞蛋Q	蕎麥飯 白米, 蕎麥	堅果蒜泥肉片 雞丁S, 肉片S, 豆芽菜Q-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q, 雞丁S	桂圓紫米湯 桂圓, 紫米, 小芋圓	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	163	618	650	
5/12	星期一	★	珍珠丸子+豆漿 珍珠丸子, 豆漿	麥片飯 白米, 麥片	蜜汁雞丁 雞丁S, 雞腸, 白芝麻-煮	肉燥豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	履歷蔬菜T	羅宋湯 大白菜Q, 西芹Q, 肉絲S, 番茄Q	肉絲烏龍麵 烏龍麵, 肉絲S, 豆芽菜	水果 水果	4.9	1.8	1.6	0	0.4	3.1	255	622	655	
5/13	星期二	★	肉燥刀削麵 刀削麵, 絞肉S, 高麗菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	紅燒豬排 肉排S-煮	冬瓜雙菇 冬瓜Q, 金針菇Q, 秀珍菇Q-煮	有機蔬菜O	扁蒲蛋花湯 扁蒲Q, 雞蛋Q	鮭魚糙米粥 白米, 糙米, 鮭魚罐, 絞肉S, 玉米粒	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	169	644	678	
5/14	星期三	★	蔬菜湯餃 水餃, 蚵白菜	特餐 特餐	肉絲炒麵 油麵, 肉絲S, 洋蔥Q	嫩炒玉米蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	柴魚味噌湯 味噌, 柴魚片, 豆腐	奶香紅豆薏仁湯 紅豆, 洋薏仁, 牛奶	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	2.0	306	654	688	
5/15	星期四	★	奶油吐司+優酪乳 奶油吐司, 優酪乳	糙米飯 白米, 糙米	家鄉滷肉 肉丁S, 豆干Q-煮	小瓜炒海根 海帶根, 小黃瓜Q-炒	有機蔬菜O	竹筍雞湯 竹筍, 雞丁S	肉羹麵線 麵線, 肉羹S, 大白菜	水果 水果	5.4	1.6	1.5	0.5	0.4	2.0	374	661	696	
5/16	星期五	★	芋籤標湯 芋籤標, 高麗菜	香鬆飯 白米, 香香鬆	腰果豆干 腰果, 豆干片-炒	韭菜豆芽 韭菜Q, 韭菜Q, 豆干-炒	有機蔬菜O	鮮味佛手湯 佛手瓜Q, 香菇Q	茶葉蛋+紅棗茶 雞蛋Q, 油包, 紅棗	水果 水果	4.6	1.7	1.6	0	0.4	3.0	223	593	624	
5/19	星期一	★	擔擔板條 板條, 肉絲S, 蚵白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	洋蔥肉片 肉片S, 洋蔥Q-煮	田園玉米 玉米粒Q, 絞肉S-炒	履歷蔬菜T	南瓜濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q	肉燥細粉 冬粉, 絞肉S, 豆芽菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	204	638	671	
5/20	星期二	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片, 鮮奶	小米飯 白米, 糯小米	花菜炒雞 雞丁S, 青花菜S-煮	八寶肉醬 絞肉S, 竹筍, 毛豆仁Q, 豆干丁-炒	有機蔬菜O	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q, 肉絲S	豬肉蔬菜湯麵 蔬菜麵, 肉絲S, 大白菜	水果 水果	5.3	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	342	659	693	
5/21	星期三	★	關東煮 高麗菜, 油豆腐, 玉米粒, 美白菇, 黑糖S	特餐 特餐	夏威夷炒飯 白米, 肉絲S, 葡萄乾, 鳳梨片	香菇白菜 大白菜Q, 香菇Q-炒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 雞骨丁S	奶香綠豆豆花 綠豆, 豆花, 牛奶	水果 水果	5.5	1.7	1.6	0.2	0.4	2.3	246	649	683	
5/22	星期四	★	水煎包+蛋花湯 水煎包, 雞蛋Q	蕎麥飯 白米, 蕎麥	咖哩煮魚 魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮	蒜香海草 海草, 絞肉S-炒	有機蔬菜O	番茄蛋花湯 番茄Q, 大白菜Q, 雞蛋Q	榨菜肉絲麵 油麵, 榨菜絲, 肉絲S, 高麗菜	水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.4	264	641	674	
5/23	星期五	★	雞茸蔬菜粥 白米, 雞肉絲S, 蚵白菜	糙米飯 白米, 糙米	蔥爆雞丁 雞丁S, 青蔥-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	絲瓜豆腐湯 絲瓜Q, 豆腐, 肉絲S	枸杞銀耳湯 白木耳, 枸杞	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.9	247	619	652	
5/26	星期一	★	雜糧饅頭+薏仁糙米漿 雜糧饅頭, 洋薏仁, 糙米	麥片飯 白米, 麥片	油豆腐滷肉 肉丁S, 油豆腐-煮	開陽薯絲 豆薯Q, 紅蘿蔔丁, 蝦米-炒	履歷蔬菜T	酸辣湯 筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q	玉米濃湯麵疙瘩 麵疙瘩, 絞肉S, 玉米粒, 雞蛋Q	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0	0.4	1.9	271	618	651	
5/27	星期二	★	豚骨拉麵 拉麵, 肉片S, 大白菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	茄汁燒雞 雞丁S, 洋蔥Q-煮	肉末彩蔬 毛豆仁Q, 玉米粒Q, 絞肉S-炒	有機蔬菜O	金草白菜湯 大白菜Q, 金針菇Q, 肉絲S	奶香燒仙草 仙草汁, 豆花, 洋薏仁, 花生仁, 牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.7	0.2	0.4	1.8	255	650	684	
5/28	星期三	★	草莓夾心吐司+鮮奶 草莓夾心吐司, 鮮奶	特餐 特餐	古早味油飯 糯米, 白米, 肉絲S, 水煎花生, 香菇	木須蒲瓜 蒲瓜Q, 水芹Q-炒	季節蔬菜	香菇竹筍湯 香菇Q, 竹筍, 大骨S	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 高麗菜	水果 水果	5.4	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	318	656	691	
5/29	星期四	★	地瓜蔬菜肉茸粥 白米, 地瓜, 絞肉, 蚵白菜	紫米飯 白米, 紫米	紅燒翅腿 翅小腿S*1, 豆腐-炒	什錦菜豆 菜豆S, 玉米粒Q, 木耳Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜O	四神湯 淮山, 芡實, 肉絲S, 溶溶Q	雞蛋布丁 布丁	水果 水果	5.4	1.6	1.6	0	0.4	2.4	179	616	649	
5/30	星期五		【端午節連假】																	

*蔬食日及3章1Q豆奶日: 5/16。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策, 每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策, 菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章, 標示「Q」可追溯生產來源。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」, 不適合其過敏體質者食用。