

日期	星期	三章IQ申請	早點心	午餐			午點心	水果	營養成分 (每份)									
				全穀類 (g)	油質類 (g)	蔬菜 (g)			奶類 (g)	水果 (g)	蛋類 (g)	肉類 (g)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)			
6/2	星期一	★	蔬菜餛飩湯 雲吞, 高麗菜	糙米飯 白米, 糙米	蘿蔔燒肉 肉丁S, 白蘿蔔Q-煮	京醬干片 豆干片, 彩椒Q-炒	履歷蔬菜T 玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	香筍雞絲麵 雞絲麵, 肉絲, 筍絲	水果	5.5	1.9	1.8	0	0.4	2.4	278	633	667
6/3	星期二	★	銀絲卷+蛋花湯 銀絲卷, 雞蛋Q	燕麥飯 白米, 燕麥	醬燒雞丁 雞丁S, 麵筋-煮	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜O 刺爪排骨湯 大黃瓜Q, 龍骨丁S	奶香紅豆麥片湯 紅豆, 麥片, 牛奶	水果	6.2	1.7	1.4	0.2	0.4	1.9	201	665	700
6/4	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕+鮮奶	特餐	茄汁螺旋麵 螺旋麵, 絞肉S, 洋葱Q, 玉米粒, 洋菇片	木須高麗菜 高麗菜Q, 木耳Q-炒	季節蔬菜 香薯雞湯 香薯Q, 雞丁S	肉絲蔬菜麵 蔬菜麵, 肉絲S, 豆芽菜	水果	5.6	1.6	1.5	0.5	0.4	1.8	283	667	702
6/5	星期四	★	肉茸雞蛋胚芽米粥 白米, 胚芽米, 絞肉S, 雞蛋Q, 高麗菜	小米飯 白米, 糯米	黃金魚塊 虱目魚塊Q*2-炸	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O 南瓜肉絲湯 南瓜Q, 肉絲S	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩, 肉片S, 蚵白菜	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.4	2.3	194	641	675
6/6	星期五	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵, 肉絲S, 豆芽菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	咖哩羊芋豬 馬鈴薯Q, 肉片S, 紅蘿蔔T-煮	蒜香海茸 海茸, 絞肉S-炒	有機蔬菜O 大滷湯 筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q	黑糖地瓜湯 地瓜, 西谷米, 黑糖	水果	5.8	1.7	1.6	0	0.4	2.0	207	622	655
6/9	星期一	★	沖繩黑糖捲+薏仁米漿 沖繩黑糖捲, 洋薏仁, 白米	麥片飯 白米, 麥片	醬爆豬肉雙片 肉片S, 素雞-炒	玉米彩蔬 毛豆仁T, 玉米粒Q-炒	履歷蔬菜T 冬瓜雞肉湯 冬瓜Q, 雞丁S	豬肉刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 大白菜	水果	6.4	1.7	1.5	0	0.4	1.9	266	657	692
6/10	星期二	★	玉米吻魚粥 白米, 吻仔魚, 玉米粒, 絞肉S, 高麗菜	胚芽米飯 白米, 胚芽米	三杯雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	海味蒸蛋 雞蛋Q, 海帶芽-蒸	有機蔬菜O 客家竹筍湯 竹筍Q, 肉絲S	魚丸米粉湯 米粉, 魚丸S, 油豆腐, 豆芽菜	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.3	251	643	677
6/11	星期三	★	滑蛋麵線 麵線, 雞蛋Q, 肉絲S, 蚵白菜	特餐	雞絲拌飯 白米, 肉絲S, 高麗菜Q	翠炒豆干 小黃瓜Q, 豆干片-炒	季節蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜Q, 肉片S	【畢業典禮】 水果	水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	2.0	336	652	686
6/12	星期四	★	切達起司貝果+鮮奶 切達起司貝果, 鮮奶	糙米飯 白米, 糙米	紅燒豬肉 肉丁S, 油豆腐-煮	金茸芽菜 金針菇Q, 豆芽菜Q-炒	有機蔬菜O 佛手雞湯 佛手瓜Q, 雞丁S	肉燥板條 板條, 絞肉S, 高麗菜	水果	5.5	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	274	668	703
6/13	星期五	★	絲瓜寬粉 寬粉, 肉絲S, 絲瓜	紫米飯 白米, 紫米	義式嫩雞 雞丁S, 南瓜Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	四寶甜湯 桂圓, 花生, 燕麥, 花生仁	水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	1.8	218	621	653
6/16	星期一	★	肉絲拉麵 拉麵, 肉絲S, 蚵白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜干燒豬 肉丁S, 黑豆干-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋Q, 絞肉S-蒸	履歷蔬菜T 香菇肉羹湯 香菇Q, 大白菜Q, 肉羹S	雞茸蔬菜粥 白米, 雞肉絲S, 玉米粒, 豆芽菜	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	248	640	674
6/17	星期二	★	馬拉糕+豆漿 馬拉糕, 豆漿	小米飯 白米, 糯米	蠔油鮮菇翅腿 翅小腿S, 洋葱Q, 香菇Q-煮	鐵板油豆腐 油豆腐-煮	有機蔬菜O 巧達濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	茄汁風味螺旋麵 螺旋麵, 肉片S, 大白菜	水果	5.5	1.6	1.6	0	0.4	2.4	298	621	654
6/18	星期三	★	蘿蔔黑輪雞湯 白蘿蔔, 黑輪S, 凍豆腐, 雞丁S	特餐	招牌炒麵 油麵, 肉絲S, 肉絲S	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜 蔬菜肉片湯 香菇Q, 高麗菜Q, 肉片S	西米奶香露 西谷米, 紅豆, 牛奶	水果	5.7	1.6	1.5	0.2	0.4	2.4	205	665	700
6/19	星期四	★	養生紫米瘦肉粥 紫米, 白米, 絞肉S, 碎脯, 高麗菜	蕎麥飯 白米, 蕎麥	古早味糖醋魚 魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮	腐皮白菜 大白菜Q, 豆皮-炒	有機蔬菜O 冬瓜排骨湯 冬瓜Q, 龍骨丁S	香菇肉絲烏龍麵 烏龍麵, 肉絲S, 香菇, 豆芽菜	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.4	217	642	676
6/20	星期五	★	蛋香皮絲麵線 麵線, 皮絲, 雞蛋Q, 蚵白菜	糙米飯 白米, 糙米	彩椒豆腸 彩椒Q, 豆腸-炒	鮮菇竹筍 竹筍Q, 香菇Q-炒	有機蔬菜O 海芽豆腐湯 豆腐, 海帶芽	愛心牛奶球+優酪乳 愛心牛奶球, 優酪乳	水果	5.5	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	298	672	707
6/23	星期一	★	玉米濃湯餃 水餃, 玉米粒, 雞蛋Q	麥片飯 白米, 麥片	紫蘇梅燒雞 雞丁S, 冬瓜Q-煮	肉醬嫩豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	履歷蔬菜T 絲瓜肉絲湯 絲瓜Q, 肉絲S	皮蛋瘦肉粥 白米, 皮蛋, 絞肉S, 高麗菜	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	265	638	671
6/24	星期二	★	芋泥包+鮮奶 芋泥包, 鮮奶	胚芽米飯 白米, 胚芽米	沙茶肉片 肉片Q, 洋葱Q-炒	乾煸四季豆 四季豆Q, 香菇Q-炒	有機蔬菜O 南瓜濃湯 南瓜Q, 雞蛋Q	豚骨拉麵 拉麵, 肉絲S, 大白菜	水果	5.5	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	298	665	700
6/25	星期三	★	香蔥雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 高麗菜	特餐	玉米肉絲炒飯 白米, 肉絲S, 玉米粒Q	醬拌干絲 干絲, 芹菜Q-炒	季節蔬菜 番茄羅宋湯 番茄Q, 大白菜Q, 肉片S, 芹菜Q	奶香綠豆豆花 綠豆, 豆花, 牛奶	水果	5.1	1.7	1.6	0.2	0.4	2.5	277	632	666
6/26	星期四	★	鍋貼+麥茶 鍋貼, 大麥	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	香菇高麗菜 高麗菜Q, 香菇Q-炒	有機蔬菜O 味噌海芽湯 海帶芽, 味噌	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 豆芽菜	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.4	2.0	213	615	647
6/27	星期五	★	鮭魚蔬菜粥 白米, 絞肉S, 鮭魚罐, 蚵白菜	藜麥飯 白米, 藜麥	五香滷豬排 肉排S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O 冬瓜皮絲湯 冬瓜Q, 皮絲	枸杞銀耳燕麥湯 白木耳, 枸杞, 燕麥	水果	5.9	1.6	1.5	0	0.4	1.9	204	616	648
6/30	星期一	★	饅頭+海芽湯 饅頭, 海帶芽	糙米飯 白米, 糙米	粉蒸肉 肉片S, 南瓜Q-煮	青花豆皮 青花菜Q, 豆皮-炒	履歷蔬菜T 玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋	中華豆花 中華豆花	水果	4.4	1.2	1.4	0	0.4	3.0	248	556	586

\* 蔬食日及3章IQ豆奶日: 6/20。

\* 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。