

| 日期   | 星期 | 主食                 | 主菜                          | 副菜1                   | 副菜2                  | 青菜   | 湯品                  | 備註 | 全日供應        | 週末供應        | 油類供應        | 水果          | 熱量    |
|------|----|--------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------|------|---------------------|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 14   | 一  | 端午節連假              |                             |                       |                      |      |                     |    |             |             |             |             |       |
| 15   | 二  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米      | 番茄炒肉片<br>豬肉+洋蔥+番茄-炒         | 燒雞翅<br>雞翅-燒 每人一個      | 塔香海茸<br>海茸+九層塔-煮     | 認證蔬菜 | 黃瓜雞湯<br>黃瓜+雞骨       | 點心 | 6<br>-<br>6 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 0 822 |
| 16   | 三  | 肉絲炒烏龍<br>烏龍麵+豬肉    | 蠔油雞排<br>雞排+蠔油-煮 每人一個        | 客家小炒<br>豆干+豬肉+魷魚-炒    | 雙色花椰<br>花椰菜+紅蘿蔔-煮    | 認證蔬菜 | 仙草蜜<br>仙草蜜          |    | 6<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 0 808 |
| 17   | 四  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥 | 炸豬排<br>豬排-炸 每人一個            | 筍香炒雞<br>筍+雞肉-炒        | 鮮菇菜豆<br>菜豆+金針菇-煮     | 有機蔬菜 | 髮菜羹湯<br>白菜+髮菜       |    | 6<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 0 808 |
| 18   | 五  | 白飯<br>白米           | 避風塘炒雞<br>雞肉+時蔬+花生+蒜+蝦米+芝麻-炒 | 香菇蒸蛋<br>雞蛋+香菇-蒸       | 紅片高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔-煮    | 認證蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+筍+時蔬      | 水果 | 6<br>-<br>6 | 2<br>-<br>6 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>4 | 1 885 |
| 21   | 一  | 白飯<br>白米           | 京醬肉柳<br>豬肉+豆干+洋蔥+京醬-煮       | 鹽酥雞<br>雞肉+鮑菇-炸        | 清炒筍片<br>筍+紅蘿蔔-炒      | 認證蔬菜 | 蔬菜肉片湯<br>黃豆芽+豬肉     | 水果 | 6<br>-<br>6 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>3 | 1 873 |
| 22   | 二  | 白飯<br>白米           | 三杯雞<br>雞肉+菇+九層塔-炒           | 肉醬蒸蛋<br>雞蛋+豬肉-蒸       | 針菇白菜<br>白菜+金針菇-煮     | 認證蔬菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+湯排      | 點心 | 6<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>4 | 0 804 |
| 23   | 三  | 茄汁筆管麵<br>筆管麵+豬肉+番茄 | 滷大排<br>豬排-滷 每人一個            | 麥克雞塊<br>雞塊-烤 每人兩個     | 彩椒花椰<br>花椰菜+彩椒-煮     | 認證蔬菜 | 銀耳紅棗湯<br>白木耳+紅棗     |    | 6<br>-<br>5 | 2<br>-<br>6 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>4 | 0 816 |
| 24   | 四  | 白飯<br>白米           | 泡菜雞排<br>雞排+泡菜-燒 每人一個        | 鴿蛋肉臊<br>豆薯+豆干+豬肉+鴿蛋-滷 | 脆炒時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔-炒     | 有機蔬菜 | 山藥薏仁湯<br>山藥+洋薏仁     |    | 6<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>6 | 0 813 |
| 25   | 五  | 燕麥飯<br>白米+燕麥       | 打拋肉排<br>豬排+番茄+九層塔-燒 每人一個    | 小瓜炒雞<br>小黃瓜+雞肉-炒      | 蠔油粉絲<br>冬粉+時蔬+豬肉-煮   | 認證蔬菜 | 鮮菇油腐湯<br>油豆腐+菇      | 水果 | 6<br>-<br>5 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>3 | 1 866 |
| 28   | 一  | 白飯<br>白米           | 蔥花油淋雞<br>雞肉+洋芋+蔥-煮          | 醬爆肉絲<br>豆干+豬肉+洋蔥-炒    | 蒜味玉米<br>玉米+紅蘿蔔+蒜-煮   | 認證蔬菜 | 香菇雞湯<br>蘿蔔+菇+雞骨     | 水果 | 6<br>-<br>5 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 1 878 |
| 29   | 二  | 五穀飯<br>白米+五穀米      | 炸魚排<br>魚排-炸 每人一個            | 肉片高麗<br>高麗菜+豬肉+時蔬-炒   | 木須時瓜<br>時瓜+木耳-煮      | 認證蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>筍+湯排       | 點心 | 6<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>4 | 0 803 |
| 30   | 三  | 滷肉飯<br>白米+豬肉       | 花雕雞排<br>雞排+花雕-滷 每人一個        | 韓式炒肉<br>豬肉+黃豆芽+匈牙利粉-炒 | 丁香海絲<br>海帶絲+丁香魚+時蔬-煮 | 認證蔬菜 | 椰香西米露<br>西谷米+地瓜+椰奶  |    | 6<br>-<br>5 | 2<br>-<br>5 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>6 | 0 815 |
| 7/ 1 | 四  | 麥片飯<br>白米+麥片       | 梅汁排骨<br>豬肉+時蔬+梅汁-燒          | 海鮮豆腐煲<br>豆腐+蝦仁+冬粉-煮   | 木須炒筍<br>筍+木耳+時蔬-炒    | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯<br>豆芽菜+海帶芽+味噌 |    | 6<br>-<br>4 | 2<br>-<br>6 | 2<br>-<br>3 | 2<br>-<br>5 | 0 813 |
| 2    | 五  | 白飯<br>白米           | 左宗棠雞<br>雞肉+鮑菇+時蔬-炒          | 醋溜白菜肉片<br>白菜+豬肉+時蔬-煮  | 芝香菜豆<br>菜豆+紅蘿蔔+芝麻-煮  | 認證蔬菜 | 青菜蛋花湯<br>青菜+雞蛋      | 水果 | 6<br>-<br>6 | 2<br>-<br>6 | 2<br>-<br>4 | 2<br>-<br>5 | 1 890 |

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆