

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜糧(份)		豆魚蛋肉(份)		蔬菜(份)		奶類(份)		油脂(份)		水果(份)		熱量 卡	
									糙米	黑米	豆漿	蛋	肉	魚	乳	油	脂	果	蔬			
1 四	家鄉炒米粉	回鍋乾片 (肉片、豆干、高麗菜)	小芋泥包	有機山菠菜	青菜豆腐湯	水果			4.4	2.3	1.7	0.0	2.5	1.0							695.5	
2 五	慧仁飯	素棒棒腿	麻婆豆腐 (豆腐、玉米粒、毛豆仁)	有機黑葉白菜	金菇白玉湯		鮮奶		4.2	3.9	2.1	0.8	2.5	0.0							871.5	
5 一	燕麥飯	糖醋豆腸 (豆腸、洋芋、鳳梨)	菜脯炒豆乾 (豆乾、菜脯、玉米粒)	有機白莧菜	白菜素魚丸湯		鮮奶		4.6	2.2	1.8	0.8	2.8	0.0							778.0	
6 二	有機麥片飯	咖哩豆腐 (豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	素獅子頭	有機黑葉白菜	金粒豆薯湯			豆奶	4.0	2.0	1.8	0.0	2.5	0.0							587.5	
7 三	紅藜小米飯	香椿油腐 (四角油、紅蘿蔔、杏鮑菇)	醬燒筍角 (鮮筍、香菇、紅蘿蔔)	蔬菜	冬瓜枸杞湯	水果			4.0	2.3	2.1	0.0	2.5	1.0							677.5	
8 四	夏威夷炒飯	馬鈴薯燉素雞 (素雞、洋芋、紅蘿蔔)	腐皮高麗菜 (高麗菜、腐皮捲、秀珍菇)	有機空心菜	味噌海芽湯	水果			4.6	1.4	1.2	0.0	2.5	1.0							629.5	
9 五	南瓜飯	素黃金鱗魚排	榨菜乾片 (豆干、榨菜絲、青椒)	有機味美菜	燒仙草	水果			4.0	2.7	1.4	0.0	2.5	1.0							690.0	
12 一	香鬆飯	三杯百頁 (百頁豆腐、紅蘿蔔、九層塔)	關東煮 (素甜不辣、白蘿蔔、油豆腐)	有機油江菜	羅宋湯	水果			3.5	2.1	1.1	0.0	2.5	1.0							602.5	
13 二	有機慧仁飯	南洋沙嗲水豆腐 (豆腐、花生粉)	玉米干丁 (玉米粒、豆干)	有機荷葉白菜	紫米麥片湯		鮮奶		4.0	2.7	1.7	0.8	2.5	0.0							757.5	
14 三	紫米飯	油腐燒素雞 (雞肉、油豆腐、洋蔥)	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳)	蔬菜	素丸片黃瓜湯	水果			4.1	2.6	1.6	0.0	2.5	1.0							694.5	
15 四	地瓜飯	芝香乾片 (豬肉、豆芽菜、芝麻醬)	香料薯絲 (豆薯、毛豆、紅蘿蔔)	有機空心菜	冬瓜薑絲湯			豆奶	4.0	2.3	1.9	0.0	2.5	0.0							612.5	
16 五	麥片飯	咖哩豆腸 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔)	素丸燒黃瓜 (大黃瓜、素丸、金針菇)	有機小白菜	榨菜粉絲湯	水果			4.3	2.2	2.1	0.0	2.5	0.0							631.0	
17 六	日式烏龍麵	沙茶嫩腐	烤地瓜	有機小松菜	酸辣湯	水果			4.2	2.5	1.7	0.0	2.8	1.0							710.0	
19 一	燕麥飯	醬燒百頁	肉片花椰菜 (花椰菜、紅蘿蔔、豬肉)	有機荷葉白菜	大滷湯	水果			4.7	2.5	1.4	0.0	2.5	1.0							724.0	
20 二	芝麻飯	香菇瓜仔干丁 (豆干、香菇、碎瓜)	玉米番茄燴豆腐 (玉米、番茄、豆腐)	有機白莧菜	雙色蘿蔔湯	水果			4.6	2.1	1.8	0.0	2.5	1.0							697.0	
21 三	五穀飯	韓式豆包 (豆包、大白菜、年糕)	素甜不辣絲瓜 (絲瓜、素甜不辣、鴻喜菇)	蔬菜	海芽湯				4.2	2.5	1.7	0.0	2.8	0.0							650.0	
22 四	端午節放假														#REF!	#REF!	#REF!	0.0	0.0	0.0	#REF!	
23 五	彈性放假														#REF!	#REF!	#REF!	0.0	0.0	0.0	#REF!	
26 一	糙米飯	香滷蘭花干X1	飄香滷味 (油豆腐、白蘿蔔、海帶結)	有機黑葉白菜	筍絲湯	水果			4.3	2.0	1.6	0.0	2.5	1.0								663.5
27 二	葵瓜子醬油炒飯	香滷干丁	麻香高麗菜 (高麗菜、鴻喜菇、腐皮捲)	有機空心菜	味噌豆腐湯	水果			4.8	2.8	0.9	0.0	2.5	1.0								741.0
28 三	地瓜飯	醬燒豆腸 (豆腸、秀珍菇)	咕咾烤麩 (烤麩、洋芋、彩椒)	蔬菜	黃瓜湯			豆奶	4.0	2.4	2.0	0.0	2.5	0.0							622.5	
29 四	胚芽飯	椒鹽百頁 (百頁、洋芋)	紅蘿蔔炒玉米 (紅蘿蔔、玉米粒)	有機小白菜	銀耳紅棗茶	水果			4.1	2.0	2.2	0.0	2.8	1.0							678.0	
30 五	慧仁飯	京醬干片 (干片、紅蘿蔔、豆薯)	麵筋扁蒲 (扁蒲、香菇、麵筋)	有機小松菜	枸杞豆薯湯		鮮奶		4.2	2.4	1.7	0.8	2.5	0.0							749.0	
	蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	牛鮮食材										副菜加工食品							
		1	3	9	8	21			3	4	0	0	4	4		豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯		

\*以上菜單之每日每餐鈣含量尚未加入水果之鈣含量。水果可能有蘋果、香蕉、小番茄、芭樂、鳳梨、椪柑、柳丁…等，以上水果之鈣含量介於4.6mg~28.4mg

\*本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品