

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
5/1	四	白米飯	芝麻雞排	紅蘿蔔木耳炒蛋	魚香茄子	炒青菜	紫菜魚丸湯	727	105	25	23	3	107
		白米	雞排	紅蘿蔔、木耳、雞蛋	茄子、豬肉	青菜	乾紫菜、魚丸						
5/2	五	蔥油拌飯	五柳蒸魚片	洋蔥豬柳	關東煮	炒青菜	薑絲冬瓜湯	719	104	24	23	3	119
		白米	鮮魚片、蔬菜	豬肉、洋蔥	蘿蔔、玉米	青菜	冬瓜						
5/5	一	白米飯	蠔油肉片	番茄豆腐蛋	焗烤南瓜	炒青菜	鮮菇湯	735	107	25	23	3	106
		白米	豬肉、蔬菜	番茄、豆腐、雞蛋	南瓜、起司絲	青菜	鮮蔬、鮮菇						
5/6	二	燕麥飯	三杯雞柳	客家小炒	炒海帶絲	炒青菜	酸辣湯(不辣)	735	105	25	24	2	110
		白飯、燕麥	雞肉、馬鈴薯	豆干、豬肉	海帶絲、芹菜	青菜	蔬菜						
5/7	三	白米飯	銀芽燒肉	雞塊*2	花瓜麵腸	炒青菜	豆薯三絲湯+水果	743	107	25	24	3	109
		白米	豬肉、豆芽菜	雞塊	小黃瓜、麵腸	青菜	豆薯、紅蘿蔔、木耳						
5/8	四	白米飯	日式豬排	刺瓜炒蛋	時蔬甜不辣	炒青菜	味噌湯	723	105	24	23	3	107
		白米	豬排	刺瓜、雞蛋	甜不辣、蔬菜	青菜	豆腐						
5/9	五	柴魚酥炒飯	烤鮭魚	家常豆腐	薑絲拌木耳	炒青菜	薑絲冬瓜湯	736	105	25	24	3	119
蔬食日		白米、柴魚酥	鮭魚	豆腐、蔬菜	黑木耳	青菜	冬瓜						
5/12	一	白米飯	京醬雞柳	菜脯煎蛋	肉末玉米	炒青菜	番茄豆腐湯	736	105	25	24	3	122
		白米	雞肉、蔬菜	菜脯、雞蛋	玉米粒、豬肉	青菜	番茄、豆腐						
5/13	二	糙米飯	筍茸豬肉	雞堡	醬燒什錦菇	炒青菜	榨菜肉絲湯+豆漿	732	104	25	24	2	105
		白米、糙米	豬肉、筍茸	雞堡	蔬菜、鮮菇	青菜	榨菜、豬肉						
5/14	三	白米飯	蜜汁翹腿*2	酸白菜肉片	五福臨門	炒青菜	芹菜蘿蔔湯+水果	722	104	25	23	4	131
		白米	翹腿	豬肉大白菜	南瓜、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔	青菜	蘿蔔、芹菜						
5/15	四	白米飯	麻醬燉肉	翡翠蒸蛋	炒寬冬粉	炒青菜	玉米濃湯	726	105	25	23	2	112
		白米	豬肉、蔬菜	雞蛋	寬粉、蔬菜	青菜	玉米粒、雞蛋、馬鈴薯						
5/16	五	什錦炒飯	香酥魚排	紹子豆腐	炭烤甜不辣片	炒青菜	筍絲金針湯	733	103	24	25	1	108
		白米、蔬菜	虱目魚排	豆腐、豬肉	甜不辣片	青菜	筍絲、金針菇						
5/19	一	白米飯	鐵路豬排	三杯豆腐杏鮑菇	木耳小黃瓜	炒青菜	薑絲海芽湯	736	105	25	24	3	122
		白米	豬排	豆腐、杏鮑菇	小黃瓜、木耳	青菜	海帶芽						
5/20	二	芝麻飯	沙茶肉片	紅蘿蔔炒蛋	照燒魷魚丸	炒青菜	蘿蔔玉米湯	723	104	25	23	2	105
		白米、芝麻	豬肉、蔬菜	紅蘿蔔、雞蛋	魷魚丸	青菜	蘿蔔、玉米						
5/21	三	白米飯	洋蔥雞柳	蒼蠅頭	豆菊白菜滷	炒青菜	四神肉絲湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉、洋蔥	豆干、豬肉	豆菊、大白菜	青菜	四神包、豬肉						
5/22	四	白米飯	番茄燉肉	煎蛋捲	什錦鮮蔬	炒青菜	酸辣湯(不辣)	727	103	25	24	2	112
		白米	豬肉、番茄、馬鈴薯	雞蛋	車輪、蔬菜	青菜	蔬菜						
5/23	五	素肉絲蛋炒飯	香酥魚柳	什錦火鍋	毛豆玉米三色	炒青菜	榨菜金針湯	732	104	25	24	1	108
蔬食日		白米、素肉、雞蛋	鮮魚柳	蔬菜	玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔	青菜	榨菜、金針菇						
5/26	一	白米飯	豆乳雞片	油豆腐燒肉	絲瓜麵線	炒青菜	番茄蛋花湯	749	106	25	25	2	112
		白米	雞肉	豬肉、豆腐	麵線、絲瓜	青菜	番茄、雞蛋						
5/27	二	胚芽飯	紅燒豬肉	洋蔥木耳炒蛋	肉末南瓜	炒青菜	筍絲肉絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米、胚芽米	豬肉、蘿蔔	洋蔥、木耳、雞蛋	南瓜、豬肉	青菜	筍絲、肉絲						
5/28	三	白米飯	香菇鮮蔬雞片	滷豆包	彩椒時蔬	炒青菜	薑絲紫菜湯+水果	727	103	25	24	4	131
		白米	雞肉、蔬菜、香菇	豆包	彩椒、黃豆芽	青菜	乾紫菜						
5/29	四	海苔香鬆飯	奶香肉片	豆薯炒蛋	玉米奶酥	炒青菜	青菜豆腐湯	723	105	24	23	3	107
		白米、海苔香鬆	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆薯、雞蛋	玉米奶酥	青菜	青菜、豆腐						
5/30	五	端午補休							0				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品