

桃園市立蘆竹幼兒園113年度第二學期菜單計畫總表

週別	日期	星期	三章一Q	早上點心		午 餐					水果	下午點心		全穀雜類(份)	豆魚蛋肉類(份)	乳品類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
						主食	主菜	副菜	青菜	湯										
第1週	2/11	二	V	杯子蛋糕 杯子蛋糕	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	香滷雞腿 雞腿S	培根雙花 青花菜S白花菜CAS碎培根紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔Q大骨S	水果	皮蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋時蔬雞蛋Q		4.8	2.1	0.6	1.3	1.0	1.7	737
	2/12	三	V	什錦湯餃 熱水餃S時蔬紅蘿蔔Q		義麵特餐 義大利麵	蕃茄肉醬義大利麵 絞肉S洋蔥Q三色丁S	章魚燒魷魚丸 魷魚丸S柴魚片海苔粉沙拉	溯源青菜 蔬菜Q	玉米濃湯 洋芋S雞蛋Q玉米粒S玉米醬紅蘿蔔Q	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	4.6	2.0	0.6	1.0	1.0	2.0	723
	2/13	四	V	水煎包 水煎包	優酪乳 優酪乳	紫米飯 白米黑糯米	薑母雞 雞丁S米血糕S高麗菜Q	黃瓜燴肉片 大黃瓜Q肉片S紅蘿蔔Q木耳Q	有機菜 有機菜	白菜柴魚湯 大白菜Q乾香菇柴魚片大骨S	水果	肉燥米苔目 米苔目絞肉S時蔬紅蘿蔔Q		4.8	1.9	0.6	1.5	1.0	1.7	727
	2/14	五	V	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭	鮮奶 鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	塔香豬柳 肉絲S洋蔥Q九層塔	紅蔘炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	冬瓜金菇湯 冬瓜Q金針菇Q大骨S	水果	肉羹湯 肉羹時蔬脆筍絲雞蛋Q		4.7	2.4	0.6	1.1	1.0	1.6	747
第2週	2/17	一	V	奶油餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	薏仁飯 白米小薏仁	蜜汁燒雞 雞丁S根莖Q	肉燥筍乾 筍干絞肉S	溯源青菜 蔬菜Q	牛蒡養生湯 牛蒡Q時蔬Q大骨S	水果	干貝海鮮粥 白米干貝蝦仁Q絞肉S玉米粒S紅蘿蔔Q		4.7	2.0	0.6	1.0	1.0	1.6	717
	2/18	二	V	肉燥拉麵 拉麵絞肉S時蔬紅蘿蔔Q		小米飯 白米小米	鐵板骰子豬 肉丁S洋蔥Q三色丁S	海帶干絲 海帶絲豆干絲肉絲S	有機菜 有機菜	黃耆菇菇湯 時蔬Q金針菇Q大骨S	水果	四神排骨湯 淮山芡實薏仁蓮子排骨S		4.9	2.6	0.0	1.2	1.0	1.6	703
	2/19	三	V	珍珠糯米丸 糯米珍珠丸	鮮奶 鮮奶	日式特餐 佛蒙特咖哩	咖哩雞肉燴飯 白米雞肉S洋芋Q洋蔥Q紅蘿蔔Q	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	溯源青菜 蔬菜Q	活力蔬菜湯 大白菜Q雞蛋Q金針菇Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	黑糖銀耳湯 白木耳雲蓮子枸杞黑糖粉		4.8	2.7	0.6	1.2	1.0	1.5	831
	2/20	四	V	麻油雞絲麵 雞絲麵時蔬肉絲S		燕麥飯 白米燕麥粒	羅勒奶香魚 魚片S洋蔥Q南瓜Q九層塔	蔴豉豆腐 豆腐絞肉S	有機菜 有機菜	豆薯豚骨湯 刈薯Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	玉兔包 玉兔包	鮮奶 鮮奶	4.7	2.2	0.7	1.0	1.0	1.6	735
	2/21	五	V	蒸地瓜 地瓜	鮮奶 鮮奶	麥片飯 白米麥片	蒜香野菇雞 雞丁S杏鮑菇Q洋蔥Q紅蘿蔔Q	蠔油粉絲煲 冬粉絞肉S時蔬Q木耳Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	酸菜豬血湯 酸菜豬血	水果	福州丸湯 福州丸時蔬紅蘿蔔Q		4.6	2.9	0.6	1.3	1.0	1.5	777
第3週	2/24	一	V	葡萄土司 葡萄土司	鮮奶 鮮奶	薑黃飯 白米薑黃粉	蕪菁燒肉 肉丁S結頭菜Q紅蘿蔔Q	茼蒿炒鮮菇 時蔬Q雪白菇Q鴻喜菇Q紅蘿蔔Q紫紅花片	溯源青菜 蔬菜Q	木瓜紅棗湯 青木瓜Q紅蘿蔔Q大骨S紅棗	水果	營養叻魚粥 白米糙米叻仔魚雞蛋Q時蔬紅蘿蔔Q		5.3	1.6	0.6	1.7	1.0	1.6	738
	2/25	二	V	雜糧饅頭 饅頭	LP33優酪乳 優酪乳	紫米飯 白米黑糯米	醬爆雞丁 雞丁S洋蔥Q時蔬Q	蘭陽西魯肉 大白菜Q肉絲S金針菇Q雞蛋Q香菇蝦米	有機菜 有機菜	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	水果	暖暖關東煮 白蘿蔔海帶結油豆腐鵝蛋柴魚片		5.0	2.3	0.0	1.6	1.0	1.7	699
	2/26	三	V	肉絲麵線 麵線肉絲S時蔬乾木耳絲		中式特餐 傳統家常	黃金海洋炒飯 白米蝦仁Q吻仔魚Q三色丁S洋蔥Q雞蛋Q	涼薯三絲 刈薯Q木耳Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	黃瓜排骨湯 大黃瓜Q紅蘿蔔QCAS排骨丁	水果	綜合豆花 豆漿豆花粉小黑粉圓綠豆		4.6	2.6	0.0	1.6	1.0	1.6	746
	2/27	四	V	鮮蔬餛飩湯 雲吞時蔬紅蘿蔔Q		糙米飯 白米糙米	味噌燒雞 雞丁S洋芋Q紅蘿蔔Q	冬瓜絞肉 冬瓜Q絞肉S	有機菜 有機菜	大滷湯 豆腐大白菜Q肉絲S雞蛋Q脆筍絲紅蘿蔔Q	水果	醇奶布丁 醇奶布丁	履歷豆奶 豆奶T	4.5	2.8	0.0	1.3	1.0	1.5	726
	2/28	五					228連假 休假愉快													

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品。(Q)表示生產追溯QR code。(T)表示產銷履歷菜單皆符合三章一Q申請。

※食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。

※可能含過敏原:甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，及使用亞硫酸鹽類等。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

桃園市立蘆竹幼兒園113年度第二學期菜單計畫總表

週別	日期	星期	三章一Q	早上點心		午 餐					水果	下午點心		全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	乳品類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
						主食	主菜	副菜	青菜	湯										
第4週	3/3	一	V	愛心牛奶球 愛心牛奶球	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	海結燒肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔Q	黃金蝦捲 蝦捲S	有機菜 有機菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	玉米排骨湯 玉米排骨S紅蘿蔔Q	4.8	2.2	0.6	1.0	1.0	1.7	738	
	3/4	二	V	魚丸米粉湯 炊粉珍珠丸子S時蔬絞肉S紅蘿蔔Q	鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	鹽水雞 雞丁S時蔬Q	洋芋海苔燒 洋芋Q刈薯培根S	溯源青菜 蔬菜Q	金菇肉絲湯 時蔬Q金針菇Q肉絲S紅蘿蔔Q	水果	蓮子薏仁粥 白米糯米小薏仁蓮子	4.8	2.5	0.0	1.1	1.0	1.6	715	
	3/5	三	V	寧波年糕湯 年糕麵疙瘩大白菜絞肉S	鮮奶	中式特餐 傳統家常	水餃 熱水餃S	蔥爆麵腸 洋蔥Q麵腸	溯源青菜 蔬菜Q	冬瓜枸杞湯 冬瓜Q枸杞大骨S	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	4.7	3.0	0.6	1.2	1.0	1.8	799
	3/6	四	V	餡餅 餡餅	鮮奶 鮮奶	麥片飯 白米麥片	香滷雞翅 雞翅S	南瓜炒蛋 雞蛋Q南瓜Q紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	福菜大骨湯 福菜大骨S	水果	鮮蔬什錦煲 肉片S金針菇Q時蔬鱈魚燒紅蘿蔔Q	鮮奶 鮮奶	4.7	2.8	0.6	1.0	1.0	1.7	777
	3/7	五	V	油蔥芋粿湯 芋頭糕絞肉S韭菜乾香菇蝦米	鮮奶	薏仁飯 白米小薏仁	壽喜燒肉片 肉片S時蔬Q金針菇Q洋蔥Q紅蘿蔔Q芝麻	西芹甜不辣 西洋芹Q虱目魚甜不辣條Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	香菇雞湯 乾香菇雞腿丁S雞骨S	水果	芝麻包 芝麻包	鮮奶 鮮奶	4.8	2.2	0.6	1.0	1.0	1.7	739
第5週	3/10	一	V	蛋糕捲 蛋糕捲	鮮奶 鮮奶	小米飯 白米小米	三杯雞 雞丁S百頁豆腐九層塔	培根高麗菜 高麗菜Q培根S蝦米	溯源青菜 蔬菜Q	結頭雞湯 結頭菜紅蘿蔔Q雞骨S	水果	香菇瘦肉粥 白米時蔬乾香菇絞肉S雞蛋Q紅蘿蔔Q	4.7	2.4	0.6	1.3	1.0	1.5	746	
	3/11	二	V	什錦烏龍麵 烏龍麵絞肉S貢丸片乾木耳時蔬	鮮奶	香鬆飯 白米素香鬆	浦燒鯛魚 鯛魚片Q	黃瓜錦絲 大黃瓜Q金針菇Q肉絲S木耳Q	有機菜 有機菜	元氣蔬菜湯 黃豆芽Q玉米粒S時蔬Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	果醬土司 全麥土司果醬	鮮奶 鮮奶	4.9	1.7	0.6	1.3	1.0	1.7	774
	3/12	三	V	海鮮豆腐羹 豆腐蝦仁魚片時蔬紅蘿蔔Q	鮮奶	中式特餐 傳統家常	家鄉滷肉飯 白米絞肉S豆干洋蔥Q乾香菇	醬燒竹輪海絲 海帶絲竹輪紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	白玉豚骨湯 白蘿蔔Q大骨S芹菜Q	水果	地瓜粉圓湯 地瓜小黑粉圓	4.8	2.2	0.0	1.3	1.0	1.6	725	
	3/13	四	V	銀絲卷 銀絲卷	AB優酪乳 優酪乳	糙米飯 白米糙米	糖醋雞丁 雞丁S洋蔥Q鳳梨片時蔬Q紅蘿蔔Q	醬味干片 豆干時蔬Q	有機菜 有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋Q	水果	台式粿仔條 板條絞肉S韭菜乾香菇蝦米	4.4	2.6	0.6	1.0	1.1	1.6	762	
	3/14	五	V	柴魚麵線 麵線絞肉S脆筍絲乾木耳絲柴魚片	鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	玉米蒸肉餅 絞肉S玉米粒S紅蘿蔔Q豆腐	醋溜馬鈴薯 洋芋Q肉絲S紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	牛蒡湯 牛蒡Q大骨S	水果	水煮蛋 雞蛋Q	鮮奶 鮮奶	4.6	2.8	0.6	1.0	1.0	1.6	765
第6週	3/17	一	V	銅鑼燒 銅鑼燒	鮮奶 鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	沙茶豬柳 肉絲S洋蔥Q紅蘿蔔Q	玉米雞茸 玉米粒S雞肉S紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	木瓜豚骨湯 青木瓜Q大骨S	水果	日式佃煮 時蔬海帶凍豆腐根莖	5.0	1.8	0.6	1.4	1.0	1.6	731	
	3/18	二	V	雲吞細粉湯 雲吞冬粉時蔬	鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	孜然雞丁 雞丁S青椒洋蔥Q	海芽滑蛋 雞蛋Q海帶芽	有機菜 有機菜	刈薯鮮菇湯 刈薯Q菇Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	紅豆麥片湯 紅豆麥片	4.7	2.0	0.0	1.4	1.0	1.7	711	
	3/19	三	V	香菇燒賣 燒賣	鮮奶 鮮奶	中式特餐 傳統家常	肉絲炒麵 雞條肉絲S時蔬Q韭菜紅蘿蔔Q乾香菇蝦米	醬燒冬瓜 冬瓜Q絞肉S	溯源青菜 蔬菜Q	青菜豆腐湯 豆腐時蔬Q大骨S	水果	鮮蔬甜條湯 時蔬甜不辣紅蘿蔔Q	5.0	1.5	0.6	1.6	1.0	1.8	718	
	3/20	四	V	饅頭夾蛋 白饅頭雞蛋Q	優酪乳 優酪乳	五穀飯 白米五穀米	粉蒸肉 肉丁S地瓜T	韓式芽菜 黃豆芽Q肉絲S虱目魚甜不辣Q泡菜	有機菜 有機菜	山藥雞湯 山藥Q雞骨S枸杞	水果	及第粥 白米糙米絞肉S鮑魚翅時蔬雞蛋Q	5.0	2.7	0.6	0.9	1.0	1.6	779	
	3/21	五	V	什錦麵疙瘩 麵疙瘩絞肉S紅蘿蔔Q蝦米韭菜乾香菇	鮮奶	紫米飯 白米黑糯米	雙蘿嫩雞 雞丁S白蘿蔔Q紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 豆腐絞肉S玉米粒S	溯源青菜 蔬菜Q	錦繡三絲湯 時蔬Q紅蘿蔔Q金針菇Q大骨S	水果	小籠包 小籠包	鮮奶 鮮奶	4.8	2.8	0.6	1.1	1.0	1.7	785
第7週	3/24	一	V	新感覺草莓夾心 草莓夾心	鮮奶 鮮奶	薑黃飯 白米薑黃粉	烤肉醬燒肉 肉片S黃豆芽Q洋蔥Q紅蘿蔔Q金針菇Q	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	溯源青菜 蔬菜Q	黃瓜大骨湯 大黃瓜Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	滑蛋鮮蔬粥 白米絞肉S時蔬紅蘿蔔Q雞蛋Q	4.8	2.3	0.6	1.2	1.0	1.6	742	
	3/25	二	V	擔仔麵 麵條絞肉S貢丸片韭菜時蔬	鮮奶	糙米飯 白米糙米	豉汁雞丁 雞丁S時蔬Q紅蘿蔔Q	醬燒年糕 大白菜Q寧波年糕肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q	有機菜 有機菜	花瓜雞湯 花瓜條時蔬Q雞丁S	水果	中華愛玉 愛玉	履歷豆奶 豆奶T	4.5	2.8	0.0	1.5	1.0	1.6	724
	3/26	三	V	南瓜雜糧小饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	中式特餐 傳統家常	麻油雞炊飯 白米雞肉S高麗菜Q杏鮑菇	開陽扁蒲 扁蒲Q肉絲S紅蘿蔔Q蝦皮	溯源青菜 蔬菜Q	蔬菜蛋豚骨湯 時蔬Q雞蛋Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	鷹嘴豆排骨湯 雪蓮子時蔬排骨S	4.4	2.3	0.6	1.7	1.0	1.7	729	
	3/27	四	V	芋頭糕湯 芋頭糕時蔬韭菜乾香菇	鮮奶	薏仁飯 白米小薏仁	馬鈴薯燉雞 雞丁S洋芋Q紅蘿蔔Q	雙花什錦 青花菜S白花菜S肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q	有機菜 有機菜	榨菜雙絲湯 榨菜絲黃豆芽Q大骨S	水果	竹筍包 竹筍包	AB優酪乳 優酪乳	4.9	2.1	0.6	1.3	1.0	1.5	735
	3/28	五	V	馬拉糕 馬拉糕	鮮奶 鮮奶	小米飯 白米小米	薑絲蒸魚 魚片S	紅燒油豆腐 油豆腐絞肉S紅蘿蔔Q白蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	仙草雞湯 雞丁S白蘿蔔Q紅棗雞骨S	水果	濃湯通心粉 義大利麵洋芋玉米粒S洋蔥	4.9	2.0	0.6	1.0	1.0	1.6	727	
3/31	一	V	營養穀片 玉米脆片	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	紅燒肉 肉丁S時蔬Q紅蘿蔔Q	銀芽雞絲 綠豆芽Q韭菜雞肉S	溯源青菜 蔬菜Q	涼薯蛋花湯 刈薯Q雞蛋Q大骨S	水果	綠豆粉圓湯 綠豆粉圓	5.0	1.5	0.6	1.6	1.0	1.8	718		

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品。(Q)表示生產追溯QR code。(T)表示產銷履歷菜單皆符合三章一Q申請。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。

※可能含過敏原：甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，及使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園113年度第二學期菜單計畫總表

週別	日期	星期	三章一Q	早上點心		午 餐					水果	下午點心		全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	乳品類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
						主食	主菜	副菜	青菜	湯										
第8週	4/1	二	V	扁食湯 雲吞小白菜芹菜	紅藜飯 白米紅藜麥	花瓜燒雞 雞丁S時蔬Q紅蘿蔔Q花瓜條	西芹錦菇 西洋芹Q時蔬Q杏鮑菇紅蘿蔔Q肉絲S	有機菜 有機菜	冬瓜蛤蠣湯 冬瓜Q蛤蠣Q大骨S	水果	小魚糙米粥 白米糙米吻仔魚時蔬紅蘿蔔Q		5.0	2.8	0.0	1.5	1.0	1.5	1.5	726
	4/2	三	V	南瓜凍腐湯 南瓜凍豆腐三色丁S大骨S	歡樂兒童餐 兒童最愛	香雞漢堡 漢堡麥香雞S	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒S	溯源青菜 蔬菜Q	巧達濃湯 洋芋S培根S洋蔥Q紅蘿蔔Q	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	5.1	2.0	0.6	1.0	1.0	1.7	764	
	4/3	四				兒童休假 休假愉快														
	4/4	五					清明節休假 休假愉快													
第9週	4/7	一	V	杯子蛋糕 杯子蛋糕	鮮奶 鮮奶	香鬆飯 白米素香鬆	麻油雞 雞丁S米血糕S	培根雙花 青花菜S白花菜SCAS碎培根紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	福菜肉片湯 福菜肉片S	水果	玉米排骨湯 玉米排骨S紅蘿蔔Q		4.5	2.5	0.6	1.1	1.0	1.6	734
	4/8	二	V	鹽水意麵 意麵肉絲S時蔬紅蘿蔔Q乾香菇	糙米飯 白米糙米	紅燒豬腳 肉丁S豬腳丁CAS白蘿蔔Q	香炒甜不辣 虱目魚甜不辣Q時蔬Q	溯源青菜 蔬菜Q	味噌豆腐湯 豆腐柴魚片	水果	芋香鹹粥 白米芋頭絞肉S		4.8	2.5	0.0	1.1	1.0	1.8	716	
	4/9	三	V	壽司 壽司	養生麥茶 麥茶包	義麵特餐 義大利麵	白醬培根義大利麵 絞肉S碎培根S洋蔥Q三色丁S	黃金海鮮排 海鮮排S	溯源青菜 蔬菜Q	羅宋湯 大番茄Q高麗菜Q洋芋Q西洋芹Q大骨S	水果	水煮蛋 雞蛋Q	鮮奶 鮮奶	4.8	2.8	0.6	1.0	1.0	1.6	778
	4/10	四	V	紅糖饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	蒜泥白肉 肉片S黃豆芽Q	螞蟻上樹 冬粉絞肉S時蔬Q木耳Q紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	田園蔬菜湯 時蔬Q袖珍菇Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	冬瓜虱目丸湯 冬瓜珍珠丸子S紅蘿蔔Q金針菇Q		4.5	1.6	0.6	1.6	1.0	1.8	691
	4/11	五	V	榨菜肉絲麵 麵條肉絲S榨菜絲時蔬	鮮奶 鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	南瓜燒雞 雞丁S南瓜Q	肉末燒豆腐 豆腐絞肉S	溯源青菜 蔬菜Q	青菜蛋花湯 時蔬Q雞蛋Q	水果	醇奶布丁 醇奶布丁	履歷豆奶 豆奶T	4.4	3.0	0.1	1.2	1.0	1.6	745
第10週	4/14	一	V	蜂蜜蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	醬燒豬排 肉排S	櫻花蝦炒高麗 高麗菜Q櫻花蝦木耳Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔Q玉米粒S大骨S	水果	肉絲米苔目 米苔目肉絲S時蔬紅蘿蔔Q蝦米乾香菇		4.9	2.3	0.6	1.3	1.0	1.6	759
	4/15	二	V	蒸地瓜 地瓜	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	泡菜年糕雞 雞丁S年糕片洋蔥Q大白菜Q紅蘿蔔Q泡菜	紅脆海帶絲 海帶絲肉絲S紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	蔬菜銀魚粥 白米雞蛋Q吻仔魚時蔬		4.5	2.1	0.6	1.5	1.0	1.5	712
	4/16	三	V	肉燥雞絲麵 雞絲麵絞肉S時蔬雞蛋Q紅蘿蔔Q乾木耳絲	中式特餐 傳統家常	烤肉醬拌飯 白米肉片S洋蔥Q黃豆芽Q玉米粒S紅蘿蔔Q	三色滑蛋 雞蛋Q三色丁S洋蔥Q	溯源青菜 蔬菜Q	山藥枸杞湯 山藥Q枸杞大骨S	水果	銀絲卷 銀絲卷	鮮奶 鮮奶	4.9	1.8	0.6	1.2	1.0	1.8	725	
	4/17	四	V	鮭魚三明治 全麥土司鮭魚罐玉米粒罐	鮮奶 鮮奶	麥片飯 白米麥片	蠔油燒雞 雞丁S洋芋Q洋蔥Q	什錦炒菇 金針菇Q袖珍菇Q時蔬Q肉絲S紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	蒲公排骨湯 扁蒲Q排骨S	水果	花枝羹湯 花枝羹時蔬脆筍絲雞蛋Q乾木耳		4.5	2.8	0.6	1.4	1.0	2.0	784
	4/18	五	V	醬炒蘿蔔糕 蘿蔔糕絞肉S時蔬乾香菇蝦米	鮮奶 鮮奶	紫米飯 白米黑糯米	普羅旺斯煮魚 魚片S大番茄Q洋蔥Q紅蘿蔔Q九層塔	客家小炒 豆干肉絲S芹菜Q	溯源青菜 蔬菜Q	冬瓜枸杞湯 冬瓜Q枸杞大骨S	水果	紅豆薏仁湯 紅豆小薏仁		4.4	2.7	0.0	1.2	1.0	1.5	729
第11週	4/21	一	V	菠蘿餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	豆瓣炒肉絲 肉絲S時蔬Q紅蘿蔔Q	鮮蔬素雞 素雞時蔬Q	溯源青菜 蔬菜Q	味噌海芽湯 海帶芽	水果	香菇雞麵線 麵線雞清胸肉S時蔬乾香菇		4.8	2.3	0.6	1.1	1.0	1.8	750
	4/22	二	V	客家板條 板條肉絲S韭菜蝦米乾香菇	鮮奶 鮮奶	小米飯 白米小米	日式照燒雞 雞丁S洋蔥Q白蘿蔔Q芝麻	田園四寶 三色丁S洋芋Q絞肉S	有機菜 有機菜	酸菜豬血湯 酸菜豬血	水果	珍珠豆花 豆漿豆花粉小黑粉圓		4.4	3.0	0.0	1.2	1.0	1.6	753
	4/23	三	V	豆沙包 豆沙包	鮮奶 鮮奶	中式特餐 傳統家常	水餃 熟水餃S	三色千絲 海帶絲豆干絲紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	肉骨茶湯 時蔬Q排骨S金針菇Q杏鮑菇Q	水果	金銀蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋鹹蛋雞蛋Q時蔬		4.5	3.2	0.6	1.0	1.0	1.6	787
	4/24	四	V	起司蛋刈包 刈包雞蛋Q起司片	優酪乳 優酪乳	香鬆飯 白米素香鬆	香芋燒雞 雞丁S芋頭Q	白菜什錦 大白菜Q肉絲S鮮香菇Q紅蘿蔔Q蝦米	有機菜 有機菜	牛蒡三絲湯 牛蒡Q金針菇Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	什錦米粉湯 炊粉絞肉S韭菜乾香菇蝦米		4.8	2.4	0.6	1.2	1.0	1.5	773
	4/25	五	V	家常鍋燒意麵 鍋燒意麵時蔬真丸片魚板絲乾木耳絲	鮮奶 鮮奶	薏仁飯 白米小薏仁	咕咾肉 肉丁S洋芋Q鳳梨片紅蘿蔔Q洋蔥Q	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q	溯源青菜 蔬菜Q	木瓜紅棗湯 青木瓜Q紅蘿蔔Q大骨S紅棗	水果	雜糧饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	4.7	2.0	0.6	1.2	1.1	1.5	715
第12週	4/28	一	V	蛋糕捲 蛋糕捲	鮮奶 鮮奶	薑黃飯 白米薑黃粉	香滷雞腿 雞腿S	黃瓜葫蘆片 大黃瓜Q素紅花片紅蘿蔔Q木耳Q	溯源青菜 蔬菜Q	鮮菇嫩腐煲 豆腐金針菇Q木耳Q紅蘿蔔Q	水果	家常黑輪湯 白蘿蔔黑輪紅蘿蔔Q大骨S		4.8	2.5	0.6	1.2	1.0	1.6	761
	4/29	二	V	鮮蔬螺旋麵 義大利麵培根S洋蔥三色丁S	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	瓜仔肉 絞肉S醬碎瓜	蒜香小魚豆干 豆干時蔬Q小魚干	有機菜 有機菜	蔞冬瓜雞湯 冬瓜Q蔞冬瓜雞骨S	水果	台式鹹粥 白米絞肉S碎時蔬雞蛋Q		4.7	2.7	0.0	1.3	1.0	1.7	703
	4/30	三	V	油蔥芋粿湯 芋頭糕絞肉S韭菜乾香菇蝦米	鮮奶 鮮奶	中式特餐 傳統家常	咖哩豬肉炒飯 白米肉絲S三色丁S玉米粒S洋蔥Q	鮮蔬炒菇 時蔬Q袖珍菇Q肉絲S紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	南瓜濃湯 南瓜Q洋蔥Q洋芋Q玉米粒S	水果	奶皇包 奶皇包	鮮奶 鮮奶	5.5	1.5	0.6	1.2	1.0	1.6	734

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品。(Q)表示生產追溯QR code。(T)表示產銷履歷菜單皆符合三章一Q申請。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。

※可能含過敏原：甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，及使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園113年度第二學期菜單計畫總表

週別	日期	星期	三章一Q	早上點心		午 餐					水果	下午點心		全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	乳品類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
						主食	主菜	副菜	青菜	湯										
第12週	5/1	四	V	青蔥小麵包 餐包	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	筍香燒肉 肉丁S筍干	扁蒲炒肉片 扁蒲Q肉片S紅蘿蔔Q木耳Q	有機菜 有機菜	白菜蛋花湯 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	水果	玉米豆腐煲 玉米段時蔬凍豆腐粉條	4.7	1.7	0.6	1.2	1.0	1.6	697	
	5/2	五	V	客家米苔目 米苔目絞肉S乾香菇韭菜蝦米		五穀飯 白米五穀米	沙茶雞丁 雞丁S洋葱青椒紅蘿蔔Q	香炒海茸 海茸紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔排骨S紅蘿蔔Q	水果	優格 優格	4.8	2.2	0.6	1.3	1.0	1.6	740	
第13週	5/5	一	V	營養穀片 玉米脆片	鮮奶 鮮奶	薏仁飯 白米小薏仁	紅燒魚 魚片S	蜜汁豆干 豆干時蔬Q	溯源青菜 蔬菜Q	黃瓜魚丸湯 大黃瓜Q虱目魚丸S紅蘿蔔Q	水果	金銀蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋鹹蛋雞蛋Q時蔬	4.5	2.4	0.6	1.0	1.0	1.6	748	
	5/6	二	V	香菇肉絲麵線 麵線肉絲S時蔬乾香菇		芝麻飯 白米黑芝麻	鐵板肉柳 肉絲S洋葱紅蘿蔔Q	開陽高麗 高麗菜Q蝦皮木耳Q紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	涼薯三絲湯 刈薯Q紅蘿蔔Q木耳Q大骨S	水果	薑汁豆花 豆漿豆花粉圓	4.4	2.4	0.0	1.6	1.0	1.6	721	
	5/7	三	V	鍋貼 熟鍋貼	養生麥茶 麥茶包	義麵特餐 義大利麵	蕃茄肉醬義大利麵 絞肉S洋葱三色丁S	香檸雞柳條 檸檬雞柳條S	溯源青菜 蔬菜Q	南瓜濃湯 南瓜Q洋葱洋芋Q玉米粒S	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	5.0	2.2	0.6	1.0	1.0	1.8	756
	5/8	四	V	饅頭夾蛋 白饅頭雞蛋Q	鮮奶 鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	塔香雞丁 雞丁S杏鮑菇Q時蔬Q紅蘿蔔Q九層塔	絲瓜炒金菇 絲瓜Q金針菇Q	有機菜 有機菜	蔬菜味噌湯 時蔬Q紅蘿蔔Q木耳Q味噌	水果	肉燥湯麵 麵條絞肉S時蔬韭菜	4.7	2.2	0.6	1.6	1.0	1.6	743	
	5/9	五	V	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵肉絲S時蔬紅蘿蔔Q乾香菇		紫米飯 白米黑糯米	蔭冬瓜蒸肉 絞肉S蔭冬瓜Q乾香菇	芋香白菜滷 大白菜Q木耳Q芋頭Q雞蛋Q蝦米	溯源青菜 蔬菜Q	山藥雞湯 山藥Q雞骨S枸杞	水果	葡萄土司 葡萄土司	鮮奶 鮮奶	5.2	1.5	0.6	1.0	1.0	1.6	713
第14週	5/12	一	V	杯子蛋糕 杯子蛋糕	鮮奶 鮮奶	麥片飯 白米麥片	蜜汁燒雞 雞丁S根莖Q	芝麻嫩海芽 海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q芝麻	溯源青菜 蔬菜Q	牛蒡湯 牛蒡Q大骨S	水果	什錦肉羹湯 肉羹時蔬脆筍絲雞蛋乾木耳紅蘿蔔Q	4.4	2.1	0.6	1.2	1.0	1.8	716	
	5/13	二	V	鮮蔬靛鮑湯 雲吞時蔬紅蘿蔔Q		蕎麥飯 白米蕎麥	照燒肉片 肉片S洋葱白芝麻	佃煮麵輪 白蘿蔔麵輪紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	白菜金菇湯 大白菜Q金針菇Q大骨S	水果	紅豆麥片湯 紅豆麥片	4.8	2.0	0.0	1.4	1.0	1.6	710	
	5/14	三	V	滑蛋雞絲麵 雞絲麵時蔬雞蛋Q紅蘿蔔Q		中式特餐 傳統家常	白米香菇油飯 白米絞肉S豆干碎脆乾香菇蝦米	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋葱	溯源青菜 蔬菜Q	花瓜雞湯 花瓜條時蔬Q雞丁S	水果	水煮玉米 玉米條	鮮奶 鮮奶	4.7	1.7	0.6	1.2	1.0	1.6	697
	5/15	四	V	銀絲卷 銀絲卷	鮮奶 鮮奶	糙米飯 白米糙米	普羅旺斯煮魚 魚片S大番茄Q洋葱紅蘿蔔Q九層塔	醬爆回鍋干片 肉片S豆干時蔬Q紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	木瓜枸杞湯 青木瓜Q金針菇Q大骨S	水果	蔬菜滑蛋粥 白米時蔬雞蛋Q	4.8	2.2	0.6	1.3	1.0	1.6	740	
	5/16	五	V	味噌拉麵 拉麵肉片S時蔬		薏仁飯 白米小薏仁	脆瓜燒雞 雞丁S小黃瓜Q	珠圓玉潤 玉米粒S洋芋Q絞肉S	溯源青菜 蔬菜Q	鮮蔬蛋花湯 高麗菜Q雞蛋Q	水果	珍珠冬瓜牛奶 小黑粉圓冬瓜塊鮮奶	4.8	2.2	0.1	1.0	1.0	1.6	748	
第15週	5/19	一	V	冰烤地瓜 冰心地瓜(蒸)	鮮奶 鮮奶	香鬆飯 白米素香鬆	香滷豬排 肉排S	西芹錦菇 西洋芹Q時蔬Q杏鮑菇紅蘿蔔Q肉絲S	溯源青菜 蔬菜Q	紫菜吻魚湯 紫菜吻仔魚Q	水果	福州丸湯 福州丸時蔬紅蘿蔔Q	4.6	3.0	0.6	1.2	1.0	1.6	785	
	5/20	二	V	肉羹麵 麵條肉羹脆筍絲雞蛋Q乾木耳絲紅蘿蔔Q		麥片飯 白米麥片	醬爆雞丁 雞丁S洋葱時蔬Q	蜜汁南瓜 南瓜Q	有機菜 有機菜	錦繡三絲湯 時蔬Q紅蘿蔔Q金針菇Q大骨S	水果	竹筍包 竹筍包	鮮奶 鮮奶	5.1	1.9	0.6	1.2	1.0	1.8	767
	5/21	三	V	蛋塔 蛋塔	鮮奶 鮮奶	中式特餐 傳統家常	水餃 熟水餃S	家鄉滷味 白蘿蔔素肚	溯源青菜 蔬菜Q	大滷湯 豆腐大白菜Q肉絲S雞蛋Q脆筍絲紅蘿蔔Q	水果	芋香鹹粥 白米芋頭絞肉S	4.8	3.1	0.6	1.0	1.0	1.5	796	
	5/22	四	V	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭	AB優酪乳 優酪乳	小米飯 白米小米	腐乳嫩雞 雞丁S高麗菜Q紅蘿蔔Q豆腐乳	懷舊蒸蛋 雞蛋Q	有機菜 有機菜	榨菜雙絲湯 榨菜絲黃豆芽Q大骨S	水果	海鮮湯麵 麵條蛤蜊魚片時蔬絞肉S	4.8	2.8	0.6	1.0	1.0	1.6	772	
	5/23	五	V	家常冬粉湯 冬粉絞肉S時蔬蝦米紅蘿蔔Q		芝麻飯 白米黑芝麻	京醬燒肉 雞丁S時蔬Q	香菇冬瓜 冬瓜Q乾香菇	溯源青菜 蔬菜Q	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	水果	綠豆湯 綠豆	4.7	2.0	0.0	1.3	1.0	1.8	720	
第16週	5/26	一	V	紅豆餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	馬鈴薯燉雞 雞丁S洋芋Q紅蘿蔔Q	玉米肉茸 玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	絲瓜滑蛋湯 絲瓜Q雞蛋Q	水果	及第粥 白米糙米絞肉S魷魚翅時蔬雞蛋Q	4.7	2.3	0.6	0.9	1.0	1.7	736	
	5/27	二	V	肉絲湯板條 板條肉絲S時蔬紅蘿蔔Q蝦米乾香菇		糙米飯 白米糙米	豆豉蒸魚 魚片S豆豉	桂筍炒肉絲 桂竹筍肉絲S	有機菜 有機菜	冬菜肉片湯 冬菜時蔬Q肉片S	水果	日式佃煮 時蔬海帶凍豆腐根莖	4.8	2.5	0.0	1.5	1.0	1.8	702	
	5/28	三	V	芋頭糕湯 芋頭糕時蔬韭菜乾香菇		中式特餐 傳統家常	蝦仁蛋炒飯 白米肉絲S蝦仁Q玉米粒S洋葱雞蛋Q	紅燒獅子頭 獅子頭S蔬Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	青菜豆腐湯 豆腐時蔬Q大骨S	水果	小籠包 小籠包	LP33優酪乳 優酪乳	4.7	2.3	0.6	0.9	1.0	1.5	725
	5/29	四	V	南瓜雜糧小饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	薑黃飯 白米薑黃粉	雙蘿燉雞 雞丁S白蘿蔔紅蘿蔔Q	鐵板銀芽 綠豆芽Q韭菜紅蘿蔔Q木耳Q	溯源青菜 蔬菜Q	蔬菜金菇湯 時蔬Q金針菇Q大骨S	水果	端午肉粽 肉粽	履歷豆奶 豆奶T	5.5	2.0	0.6	1.5	1.0	1.5	794
	5/30	五					端午節補假 休假愉快													

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品。(Q)表示生產追溯QR code。(T)表示產銷履歷菜單皆符合三章一Q申請。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。

※可能含過敏原：甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，及使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園113年度第二學期菜單計畫總表

週別	日期	星期	三章一Q	早上點心		午 餐					水果	下午點心		全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	乳品類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
						主食	主菜	副菜	青菜	湯										
第17週	6/2	一	V	愛心牛奶球 愛心牛奶球	鮮奶 鮮奶	小米飯 白米小米	咕咾雞丁 雞丁S洋蔥鳳梨片紅蘿蔔Q	蒜香花椰 白花菜S肉絲S紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	水果	黑糖豆花 豆漿豆花粉黑糖粉圓	4.4	2.8	0.6	1.0	1.1	1.5	1.5	793
	6/3	二	V	什錦湯餃 熱水餃S時蔬紅蘿蔔Q	鮮奶	燕麥飯 白米燕麥粒	薑汁燒肉片 肉片S時蔬Q黃豆芽Q紅蘿蔔Q	毛豆滑蛋 雞蛋Q毛豆仁S紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	香菇雞湯 乾香菇雞腿丁S雞骨S	水果	滑蛋鮮蔬粥 白米絞肉S時蔬紅蘿蔔Q雞蛋Q	4.5	3.5	0.0	1.0	1.0	1.7	739	
	6/4	三	V	蔬菜雞絲麵 雞絲麵絞肉S時蔬雞蛋Q紅蘿蔔Q	鮮奶	中式特餐 傳統家常	咖哩雞肉燴飯 白米雞肉S洋芋Q洋蔥紅蘿蔔Q	香拌素雞 素雞	溯源青菜 蔬菜Q	扁蒲大骨湯 扁蒲Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	慶生蛋糕 蛋糕	鮮奶 鮮奶	5.0	2.8	0.6	1.0	1.0	1.7	793
	6/5	四	V	珍珠糯米丸 糯米珍珠丸	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	茄汁肉醬 絞肉S三色丁S洋蔥	鮮蔬麵腸 時蔬Q麵腸	有機菜 有機菜	豆薯雞湯 刈薯Q紅蘿蔔Q雞丁S雞骨S	水果	鮮菇冬瓜薏仁排骨 冬瓜Q小薏仁香菇Q排骨S	4.5	2.9	0.6	1.6	1.0	1.7	784	
	6/6	五	V	古早味鹹粿湯 蘿蔔糕絞肉S韭菜乾香菇蝦米	鮮奶	芝麻飯 白米黑芝麻	蒜香野菇雞 雞丁S杏鮑菇Q洋蔥紅蘿蔔Q	螞蟻上樹 冬粉絞肉S時蔬Q木耳Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	蕃茄蔬菜湯 大蕃茄Q時蔬Q大骨S	水果	紅糖饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	5.6	1.9	0.6	1.5	1.0	1.6	778
第18週	6/9	一	V	奶酥餐包 餐包	鮮奶 鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	竹筍燒雞 雞丁S竹筍Q	客家小炒 豆干肉絲S芹菜Q	溯源青菜 蔬菜Q	牛蒡鮮蔬湯 牛蒡Q時蔬Q大骨S	水果	鍋燒意麵 鍋燒意麵時蔬肉片S紅蘿蔔Q乾木耳絲	4.5	3.1	0.6	1.2	1.0	1.6	781	
	6/10	二	V	餛飩蛋花湯 雲吞雞蛋Q時蔬紅蘿蔔Q	鮮奶	麥片飯 白米麥片	香菇肉燥 絞肉S洋蔥乾香菇	脆瓜拌花生 小黃瓜Q水煮花生紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	冬瓜豚骨湯 冬瓜Q雞骨S	水果	奶香西米露 芋頭西谷米鮮奶	4.7	1.4	0.1	1.4	1.0	2.3	702	
	6/11	三	V	芋泥包 芋泥包	鮮奶 鮮奶	中式特餐 傳統家常	古早味炒麵 麵條肉絲S時蔬Q韭菜紅蘿蔔Q乾香菇蝦米	肉絲炒洋芋 洋芋Q肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q	溯源青菜 蔬菜Q	肉骨茶湯 時蔬Q排骨S金針菇Q杏鮑菇Q	水果	肉羹清湯 肉羹時蔬脆筍絲雞蛋Q	4.6	1.8	0.6	1.2	1.0	1.6	694	
	6/12	四	V	蒸地瓜 地瓜	優酪乳 優酪乳	薏仁飯 白米小薏仁	豆瓣魚肉 魚片S豆腐	醬燒竹輪海絲 海帶絲竹輪紅蘿蔔Q	有機菜 有機菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	皮蛋瘦肉粥 白米絞肉S皮蛋雞蛋Q	4.8	2.0	0.6	1.2	1.0	1.6	723	
	6/13	五	V	肉絲米苔目 米苔目肉絲S時蔬紅蘿蔔Q蝦米乾香菇	鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	醬爆雞丁 雞丁S洋蔥時蔬Q	紅燒豆腐 豆腐絞肉S	溯源青菜 蔬菜Q	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔虱目魚丸S	水果	雜糧饅頭 饅頭	鮮奶 鮮奶	4.7	2.5	0.6	1.1	1.0	1.6	751
第19週	6/16	一	V	新感覺草莓夾心 草莓夾心	鮮奶 鮮奶	紫米飯 白米黑糯米	魚香肉絲 肉絲S時蔬Q紅蘿蔔Q	扁蒲炒金菇 扁蒲Q金針菇Q紅蘿蔔Q蝦米	溯源青菜 蔬菜Q	馬鈴薯大骨湯 洋芋Q紅蘿蔔Q大骨S	水果	什錦年糕湯 年糕麵疙瘩白菜雞蛋Q乾香菇	4.8	1.6	0.6	1.4	1.0	1.6	719	
	6/17	二	V	日式關東煮 白蘿蔔甜不辣米血絲S虱目魚丸S柴魚片	鮮奶	糙米飯 白米糙米	香滷雞翅 雞翅S	秋葵蒸蛋 雞蛋Q秋葵Q	有機菜 有機菜	南瓜蔬菜湯 南瓜Q洋蔥雞骨S	水果	珍珠糯米丸 糯米珍珠丸	鮮奶 鮮奶	4.8	2.7	0.6	1.0	1.0	1.5	766
	6/18	三	V	銀絲卷 銀絲卷	鮮奶 鮮奶	中式特餐 傳統家常	家鄉滷肉飯 白米絞肉S豆干洋蔥乾香菇	蒜香絲瓜 絲瓜肉絲S	溯源青菜 蔬菜Q	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	水果	鮮魚元氣粥 白米虱目魚肉Q時蔬	5.3	1.7	0.6	1.2	1.0	1.8	743	
	6/19	四	V	莧菜蛋麵線 麵線莧菜雞蛋Q	鮮奶	香鬆飯 白米香香鬆	豉汁雞丁 雞丁S時蔬Q紅蘿蔔Q	蘭陽西魯肉 大白菜肉絲S金針菇Q雞蛋Q香菇蝦米	有機菜 有機菜	鮮筍排骨湯 竹筍Q排骨S	水果	檸檬愛玉 愛玉檸檬粉圓	5.0	2.2	0.0	1.6	1.0	1.5	762	
	6/20	五	V	鮮肉包 鮮肉包	鮮奶 鮮奶	小米飯 白米小米	蒙古烤肉 肉片S洋蔥黃豆芽Q	肉末毛豆馬鈴薯 洋芋Q絞肉S毛豆仁S	溯源青菜 蔬菜Q	鳳梨苦瓜雞 苦瓜Q雞胸丁S雞骨S	水果	玉米蓮子薏仁排骨湯 玉米段排骨S蓮子小薏仁	4.6	2.5	0.6	1.0	1.0	1.6	744	
第20週	6/23	一	V	營養穀片 玉米脆片	鮮奶 鮮奶	五穀飯 白米五穀米	樹子蒸魚 魚片S樹子醬	鐵板油腐 油豆腐洋蔥筍片木耳Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q大骨S	水果	團圓火鍋湯 時蔬米血絲SCAS珍珠丸子S冬粉	4.4	2.1	0.6	1.0	1.0	1.6	718	
	6/24	二	V	家常米粉湯 炊粉絞肉S韭菜	鮮奶	蕎麥飯 白米蕎麥	什錦黑醋雞 雞丁S洋蔥南瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q	鳳梨炒木耳 鳳梨片木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S	有機菜 有機菜	白菜肉片湯 大白菜肉片S紅蘿蔔Q	水果	綠豆薏仁湯 綠豆小薏仁	4.5	2.1	0.0	1.2	1.2	1.6	704	
	6/25	三	V	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭	AB優酪乳 優酪乳	中式特餐 傳統家常	水餃 熱水餃S	涼薯三絲 刈薯Q木耳Q紅蘿蔔Q	溯源青菜 蔬菜Q	酸辣湯 豆腐豬血時蔬Q雞蛋Q木耳Q	水果	干貝鮮味粥 白米干貝魚片絞肉S玉米粒S紅蘿蔔Q	4.6	3.0	0.6	1.0	1.0	1.6	776	
	6/26	四	V	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕	鮮奶 鮮奶	紅藜飯 白米紅藜麥	香滷雞腿 雞腿S	紅燒茄子 茄子Q絞肉S九層塔	有機菜 有機菜	青菜蛋花湯 時蔬Q雞蛋Q	水果	客家飯條 飯條肉絲S韭菜蝦米乾香菇	4.4	2.3	0.6	1.1	1.0	1.8	723	
	6/27	五	V	肉絲湯麵 麵條肉絲S時蔬紅蘿蔔Q乾香菇	鮮奶	糙米飯 白米糙米	八寶肉醬 絞肉S豆干三色丁S洋蔥	鮮蔬炒蛋 雞蛋Q高麗菜	溯源青菜 蔬菜Q	木瓜紅棗湯 青木瓜Q紅蘿蔔Q大骨S紅棗	水果	奶酪 奶酪	4.5	2.5	0.4	1.3	1.0	1.5	714	
6/30	一	V	晨光莓果核桃土司 土司	鮮奶 鮮奶	義麵特餐 義大利麵	蕃茄肉醬義大利麵 絞肉S洋蔥三色丁S	香酥雞塊 雞塊S	溯源青菜 蔬菜Q	玉米濃湯 洋芋S雞蛋Q玉米粒S玉米醬紅蘿蔔Q	水果	仙草蜜 仙草	4.5	2.3	0.6	1.0	1.0	1.5	788		

※菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品。(Q)表示生產追溯QR code。(T)表示產銷履歷菜單皆符合三章一Q申請。

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。

※可能含過敏原:甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，及使用亞硫酸鹽類等。