

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品		全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱量 (Kcal)
6/2	一	白飯	天使腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	開陽蒲瓜煮 蝦皮、C蒲瓜、Q木耳、T紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	巧達玉米湯 非基改玉米、Q雞蛋		6.2	3	2.2	2.7	836
6/3	二	五穀米飯	蔥爆豬柳 C豬肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	培根高麗 C培根、Q高麗菜/炒	有機蔬菜	鮮菇雞湯 Q香菇、C雞肉		6	3	2.4	2.7	827
6/4	三	奶香焗烤飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	彩繪花椰菜 Q彩椒、C花椰菜、C肉絲/炒	泰醬打拋肉 九層塔、非基改干丁、絞肉/炒	季節蔬菜	黑糖撞奶 黑糖、小薏仁、粉圓		6.5	2.6	2	3	835
6/5	四	燕麥Q飯	糖醋咕咾肉 C豬肉、Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	雞塊+蝦仁捲 C雞塊、C海鮮捲/炸	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚、非基改豆腐、味噌		6.5	2.8	2	2.8	841
6/6	五	白飯	三杯雞 九層塔、C雞肉/炒	南洋咖哩 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	部隊鍋 Q大白菜、Q金針菇、C豬肉/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉		6.5	2.5	2	2.7	814
6/9	一	小米蒸飯	香煎豬排 C豬排/煎	小魚豆干 非基改豆干、小魚干/炒	枸杞冬瓜肉燥 枸杞、Q冬瓜、C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜、C豬肉		6	3	2.2	2.7	822
6/10	二	白飯	筍香腩子肉 C豬肉、筍干/燻	黃金玉米蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	沙茶白玉煮 Q白蘿蔔、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉		6.3	3	2.3	2.5	836
6/11	三	義大利肉醬麵	吮指脆皮雞翅 C雞翅/炸	鮮肉湯包 C鮮肉包/蒸	海帶肉絲 海帶、C豬肉/炒	季節蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓		6.2	2.8	2	3	829
6/12	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	焗烤起司洋芋雞 Q洋芋、T紅蘿蔔、C雞肉/煮	鍋貼+雞柳條 C鍋貼、雞柳條/炸	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔		6.5	2.5	2	2.7	814
6/13	五	胚芽米飯	椒麻雞 C雞肉/炒	彩繪黃瓜 Q木耳、Q大黃瓜、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	季豆甜不辣 T四季豆、Q甜不辣/炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 Q竹筍、C豬肉		6.5	2.5	2.3	2.8	826
6/16	一	白飯	彩椒糖醋魚柳 Q魚肉、彩椒/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	五味醬油豆腐 非基改油豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜、C雞肉		6.1	3	2	2.5	815
6/17	二	蕎麥米飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	高麗年糕 Q高麗菜、年糕/炒	布丁酥+薯條 C布丁酥、Q地瓜薯條/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋		6.2	3	2	2.7	831
6/18	三	鐵板肉燥飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	黃金南瓜豆腐 Q南瓜、非基改油豆腐/炒	蛋酥白菜 Q雞蛋、Q大白菜/炒	季節蔬菜	冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚、西米露、山粉圓		6.5	3	2	3	865
6/19	四	白飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	西紅柿炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒	有機蔬菜	暖呼肉骨茶 Q白蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包		6.5	3	2	2.7	852
6/20	五	麥片白飯	日式咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	花椰肉絲 C豬肉、Q花椰菜/炒	醬燒獅子頭 C獅子頭/燒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉		6.2	2.7	2.2	2.7	813
6/23	一	白飯	香蒜燒魚 蒜、C魚肉/燒	焗烤玉米歐姆蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋、T毛豆/炒	韭香芽菜 Q豆芽菜、C豬肉、T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌		6.3	2.8	2	2.7	823
6/24	二	五穀米飯	燒烤雞腿排 C雞肉/燒	客家燜筍 筍干、C豬肉/燜	大瓜貢丸 Q大黃瓜、Q貢丸/炒	有機蔬菜	芹香米粉湯 Q芹菜、Q紅蘿蔔、Q米粉、C豬肉	豆奶	6.3	2.5	2.4	2.8	815
6/25	三	烏龍炒麵	日式大阪豬排 C豬排/炸	羅勒滷味拼盤 九層塔、Q杏鮑菇、非基改蠶豆干/燻	冬瓜燴三鮮 Q冬瓜、Q秀珍菇、Q雞蛋、T紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	紅豆地瓜圓奶茶 T紅豆、地瓜圓、奶茶、茶包		6.2	3	2.2	3	849
6/26	四	小薏仁飯	燒烤翅小腿*2 C雞肉/燒	香菇瓜仔肉 Q香菇、C豬肉、非基改碎干丁、瓜仔/煮	關東煮 柴魚、Q白蘿蔔、C豬肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋		6.2	3	2.2	2.5	827
6/27	五	白飯	紅燒豬腩 C豬肉/紅燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	照燒草魚燒 C魷魚、丸、大白菜/燒	有機蔬菜	蒲瓜燉雞湯 Q蒲瓜、C雞肉		6	3	2.2	2.5	813
6/30	一	白飯	塔香三杯雞 九層塔、C雞肉/炒	爪哇馬鈴薯 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	佛跳牆 Q大白菜、T紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	番茄豆腐湯 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋		6.5	2.5	2.2	2.7	819

★午餐唯一最佳選擇 津味★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。◆注意：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜，週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：呂如蘋