



好鮮營養午餐

楊明國中 111年 5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油時類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三番10
5/2	一	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉,時蔬/炒	醃醬干丁 豆干丁,絞肉/滷	木耳脆薯絲 豆薯,木耳/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽菇湯 海帶芽,金針菇	6.6	2.5	2.5	3		847	V
5/3	二	小米飯	玉米蒸肉餅 絞肉,玉米,洋葱/蒸	義式燉雞 洋芋,雞肉,番茄/煮	冬瓜煮 冬瓜,菇類,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	大頭菜肉片湯 結頭菜,肉片	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/4	三	和風豬肉拌麵	卡拉雞排 雞排/炸	芝麻滷黑豆干 黑豆干,芝麻/滷	蒜香高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	酸辣肉絲湯 肉絲,竹筍,紅蘿蔔,木耳	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/5	四	香Q白飯	薑汁豚肉燒 豬肉,洋葱/燒	關東煮 蘿蔔,杏鮑菇/煮	彩繪豆包 豆包,豆芽,紅蘿蔔,木耳,芹菜/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜,肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/6	五	糙米飯	泰式綠咖哩魚丁 魚丁,南瓜,洋葱/煮	醬燒竹筍 竹筍切絲,肉絲,紅蘿蔔/炒	打拋肉燥 洋葱,絞肉,番茄,季豆/煮	有機蔬菜	粉圓撞奶 珍珠粉圓,奶粉	6.7	2.5	2	3		842	V
5/9	一	香Q白飯	奶香雞肉 雞肉,洋葱/煮	海根炒豆干 海帶根,豆干片/炒	花枝排 花枝排/炸	產銷履歷蔬菜	菌菇鮮蔬湯 高麗菜,菌菇	6.6	2.5	2.5	3		847	V
5/10	二	糙米飯	和風豬排 里肌肉排/燒	金茸炒雙味 金針菇,脆筍絲,肉絲,紅蘿蔔/炒	肉燥四季豆 四季豆,肉燥/燙	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/11	三	招牌炒飯	熱炒三杯雞 雞肉,麵腸/炒	芹香干絲 白干絲,芹菜/炒	鮮菇炒花椰 花椰,菇類/炒	季節蔬菜	羅宋湯 番茄,洋芋,洋葱,肉片	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/12	四	蕎麥飯	糖醋排骨 豬肉,洋葱/燒	黃瓜炒魚丸 小黃瓜,魚丸/炒	芋香白菜滷 大白菜,芋頭,紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	海結肉片湯 蘿蔔,海結,肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/13	五	香Q白飯	蜜燒雞翅 雞翅/燒	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	絲瓜煮 絲瓜,肉絲,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	花豆麥片湯 花豆,麥片	6.7	2.5	2	3	水果 黃豆奶	842	V
5/16	一	麥片飯	泰式辣炒豬肉 豬肉,洋葱/炒	梅干麵輪 梅乾菜,麵輪/滷	西芹炒油片絲 西芹,油片絲,紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜玉米湯 紫菜,玉米粒	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/17	二	香Q白飯	白玉燉雞 雞肉,蘿蔔/燉	紅燒豆腐 豆腐,絞肉/燒	茄汁洋葱炒蛋 洋葱,雞蛋/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/18	三	蘑菇肉醬麵	義式烤腿排 腿排/烤	綜合滷味 百頁,米血,杏鮑菇/滷	銀芽炒肉絲 豆芽,肉絲/炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/19	四	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍干/滷	田園時蔬 豆薯,毛豆,絞肉/煮	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	有機蔬菜	佛手瓜雞湯 佛手瓜,雞肉	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/20	五	胚芽飯	奶油鐵板豬柳 豬肉S,洋葱/燒	脆炒三絲 洋芋絲,肉絲,紅蘿蔔/炒	醬燒冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉/燒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	6.7	2.5	2	3		842	V
5/23	一	紅藜米飯	泰式醬滷腿排 腿排/滷	起司玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋/炒	蒜香蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/24	二	香Q白飯	糖醋魚丁 鯧魚丁,洋葱/燒	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜/煮	脆瓜炒鮮菇 小黃瓜,菇類/炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔,肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/25	三	滷肉飯	懷舊豬排 豬排/燒	甘梅地瓜條 地瓜/炸	汕頭沙茶煮 蘿蔔,素雞,杏鮑菇/滷	季節蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍絲,紅蘿蔔,木耳	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/26	四	五穀飯	親子雞肉井 雞肉,菇類/煮	塔香油腐 油豆腐,九層塔/燒	黃瓜煮 大黃瓜,黑輪,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,時蔬,雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/27	五	地瓜飯 蔬食日	日式蒸蛋 雞蛋,蔥/蒸	韓式泡菜年糕 泡菜,年糕/煮	豆皮花椰菜 豆皮,花椰/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	6.7	2.5	2	3	黑豆奶	842	V
5/30	一	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉,豆芽,蒜/煮	客家小炒 豆干片,肉絲,芹菜/炒	咖哩洋芋 洋芋,洋葱,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/31	二	黑芝麻飯	蜜燒翅小腿*2 翅小腿/燒	洋葱炒肉絲 洋葱,肉絲/炒	蛋酥白菜滷 大白菜,蛋酥/滷	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉片,金針菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

**本月炸物(淡黃色): 2次、加工品(淡綠色): 4次、勾芡類(淡藍色): 3次
5/25日備有機蔬菜

營養師:王慶惠、徐毓昇

客服專線:03-3701155#16



鮮口味美味午餐

楊明國中 | 111年5月份菜單

總供餐天數: 22天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全乳	油	糖	鈉	熱量	三車	
5/2	週一	香Q薏仁飯	香蒜冬瓜燉雞 <small>雞肉、冬瓜/煮</small>	和風燴豆腐 <small>豆腐、木耳/煮</small>	芹香鮮菇 <small>芹菜、鮮菇、紅蘿蔔/煮</small>	產履蔬菜	廟口肉羹湯 <small>白菜、肉羹、脆筍絲</small>		6.6	2.5	2.5	2.5	825	✓
5/3	週二	香甜白飯	懷舊大排 <small>豬排/燒</small>	韓風炒冬粉 <small>鮮蔬、冬粉、紅蘿蔔/煮</small>	清炒飽瓜 <small>蒲瓜、木耳/煮</small>	有機蔬菜	冬菜豆芽湯 <small>冬菜、豆芽菜、紅蘿蔔</small>		6.6	2.6	2.4	2.6	834	✓
5/4	週三	紫米飯	豆瓣醬燒雞 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	甜醬一番煮 <small>白蘿蔔、玉米、丸子/煮</small>	蒜炒花椰 <small>花椰、蒜、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>		6.5	2.6	2.5	2.6	830	✓
5/5	週四	什錦五穀飯	酸甜魚丁 <small>魚肉、洋蔥/煮</small>	五香黑豆干 <small>黑豆干、白芝麻/煮</small>	金苣絲瓜 <small>絲瓜、金針菇/煮</small>	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 <small>高麗菜、豬肉</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
5/6	週五	客家炒粿條	可樂滷雞翅 <small>雞翅/滷</small>	芝士歐姆蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪/炒</small>	蝦香滷白菜 <small>白菜、蝦米/煮</small>	有機蔬菜	九份芋圓湯 <small>芋圓、地瓜</small>		6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
5/9	週一	高鈣芝麻飯	照燒嫩雞 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	傳奇滷味 <small>海帶結、油條、香鮑菇/煮</small>	木須玉菜 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	產履蔬菜	客家米苔目鹹湯 <small>米苔目、香菇、芹菜</small>		6.6	2.5	2.5	2.4	817	✓
5/10	週二	香甜白飯	豬肉親子丼 <small>豬肉、洋蔥、白芝麻/煮</small>	菜脯蛋 <small>蛋、菜脯/炒</small>	鄉村豆薯 <small>豆薯、芹菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>青木瓜、排骨</small>		6.6	2.4	2.4	2.6	825	✓
5/11	週三	高纖糙米飯	佛蒙特咖哩雞 <small>雞肉、洋芋/煮</small>	豆豆小黑輪 <small>四季豆、黑輪/煮</small>	蔥爆豆苳 <small>豆苳、紅蘿蔔、蔥/炒</small>	季節蔬菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>		6.5	2.6	2.5	2.6	830	✓
5/12	週四	健康麥片飯	奶油鐵板肉柳 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	豆瓣玉米肉末 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜香菇煮 <small>冬瓜、香菇/煮</small>	有機蔬菜	白菜肉片湯 <small>白菜、肉片</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
5/13	週五	烤肉醬香蛋炒飯	椒鹽炸蝦排 <small>蝦排/炸</small>	家常豆腐 <small>豆腐、木耳、洋蔥/燴</small>	脆瓜炒肉片 <small>小黃瓜、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	可可西米露 <small>西谷米、可可粉</small>	黑豆漿	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
5/16	週一	胚苳米飯	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	梅香肉燥 <small>梅乾菜、豬肉/煮</small>	雲耳黃瓜 <small>大黃瓜、木耳/煮</small>	產履蔬菜	豆腐蛋花湯 <small>豆腐、蛋</small>		6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓
5/17	週二	香甜白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、豆芽菜/煮</small>	梅香地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	沙茶芹香肉羹 <small>芹菜、肉羹/炒</small>	有機蔬菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜、鮮菇</small>		6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
5/18	週三	味島香鬆飯	醬滷雞排 <small>雞排/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、蕃茄/炒</small>	大根燒肉末 <small>蘿蔔、絞肉、紅蘿蔔/燒</small>	季節蔬菜	滷味小魚湯 <small>海帶芽、小魚</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓
5/19	週四	黃金小米飯	魚香肉絲 <small>豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	白菜排骨酥 <small>白菜、豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜、蝦米、/煮</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐、木耳、蛋、筍</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
5/20	週五	蔥油肉燥麵	菲力豬排 <small>豬排/燒</small>	蔥燒豆乾丁 <small>豆乾丁、紅蘿蔔、青蔥/炒</small>	菇菇花菜 <small>花椰菜、鮮菇/炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>綠豆、花豆、仙草</small>		6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓
5/23	週一	養生燕麥飯	韓式洋釀燴雞 <small>雞肉、蜂蜜/燴</small>	香蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋、蔥/炒</small>	芝麻海帶根 <small>豆干、海帶根、紅蘿蔔/炒</small>	產履蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇</small>		6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
5/24	週二	香甜白飯	鹹冬瓜魚丁 <small>魚肉、冬瓜/煮</small>	脆筍炒肉絲 <small>桶筍、肉絲、木耳/炒</small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜、冬粉/煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌</small>		6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
5/25	週三	香Q薏仁飯	番茄燉雞 <small>雞肉、番茄/煮</small>	古早味肉燥 <small>豆干、絞肉、香菇/煮</small>	蒜味四季豆 <small>四季豆、紅蘿蔔、蒜/煮</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>		6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓
5/26	週四	高鈣芝麻飯	乾鍋排骨 <small>豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	田園玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、小黃瓜/炒</small>	塔香苳菜 <small>九層塔、豆苳、香菇/炒</small>	有機蔬菜	薑絲扁蒲湯 <small>扁蒲、薑</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
5/27	週五	鮮味炒飯	芹香炒腐皮 <small>腐皮、芹菜、木耳/炒</small>	義式鹽烤洋芋 <small>杏鮑菇、洋蔥/煮</small>	肉燥高麗 <small>絞肉、高麗/炒</small>	有機蔬菜	綠豆沙牛奶 <small>綠豆、奶粉</small>	黑豆漿	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
5/30	週一	金黃地瓜飯	巧達洋芋雞 <small>雞肉、洋芋/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜麵筋 <small>冬瓜、麵筋/煮</small>	產履蔬菜	三絲湯 <small>脆筍、紅蘿蔔、木耳</small>		6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
5/31	週二	高纖糙米飯	京醬肉柳 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	巷口關東煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、油條/煮</small>	奶油燉白菜 <small>白菜、肉片、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	義式羅宋湯 <small>番茄、洋蔥</small>		6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓

營養師: 劉奕君 (營養字第009047號) 本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 台灣

「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、黏質之穀物, 不適合對其過敏體質者食用」。ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

本月 炸物(黃色): 2次、加工品(綠色): 6次、勾芡類(藍色): 3次

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全糖類(份)	高糖類(份)	低糖類(份)	蛋白質(份)	纖維(份)	鈣質(份)	鐵質(份)	總熱量(大卡)
5/2	週一	香Q薏仁飯	五香大黑干 黑豆干/煮	紅娘炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	麻油杏鮑菇 杏鮑菇、高麗菜/炒	產限蔬菜 廟口素肉羹湯 素肉羹、白菜		6.5	2.6	2.5	2.5				822
5/3	週二	黃金小米飯	咖哩時蔬 花菜、鴻喜菇、紅蘿蔔/炒	扁蒲豆皮 扁蒲、豆皮/煮	白干三絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬菜豆芽湯 豆芽、冬菜、紅蘿蔔		6.5	2.5	2.6	2.5				820
5/4	週三	紫米飯	醬燒香菇豆腐 豆腐、香菇、毛豆/燒	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋、/煮	季節蔬菜 花豆燕麥湯 花豆、燕麥		6.5	2.4	2.5	2.6				821
5/5	週四	鮮味炒飯 白米、豆干、菜脯/炒	煮蝦捲 蝦捲/炸	彩椒素雞 素雞、彩椒/煮	芋頭白菜 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 田園蔬菜湯 高麗菜、木耳、紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.5	2.5				815
5/6	週五	香甜白飯	古早味蒸蛋 蛋、醬油/蒸	絲瓜豆腐 絲瓜、豆腐/煮	鮮菇筍白筍 筍白筍、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 薑絲海苔湯 海帶芽、薑	黑豆漿	6.5	2.5	2.5	2.6				825
5/9	週一	高鈣芝麻飯	四喜烤麩 烤麩、竹筍、毛豆、香菇/燒	金沙南瓜 南瓜、鹹蛋/煮	豆角燒茄子 茄子、長豆/炒	產限蔬菜 客家米苔目鹹湯 米苔目、芹菜		6.6	2.6	2.4	2.5				827
5/10	週二	懷舊地瓜飯	番茄豆腐 番茄、豆腐/煮	香菇炒水蓮 香菇、水蓮/炒	玉米炒腰果 玉米粒、腰果、豆干/煮	有機蔬菜 鮮瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.5				813
5/11	週三	高纖糙米飯	素蔬菜捲 蔬菜捲/蒸	西芹炒素肚 西洋芹、素肚、紅蘿蔔/炒	木須佛手瓜 佛手瓜、木耳/煮	季節蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.6	2.5	2.5	2.6				832
5/12	週四	香菇炒烏龍麵 烏龍、香菇、蔬菜/炒	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	豆瓣醬筍 筍、薑絲/炒	小瓜炒麵腸 小黃瓜、麵腸/炒	有機蔬菜 白菜湯 白菜、紅蘿蔔、木耳	水果	6.5	2.6	2.5	2.6				830
5/13	週五	香甜白飯	海苔炒蛋 海苔、蛋/炒	煮肉燥干丁 豆干丁、素絞肉、香菇/煮	椒式三姊妹 彩椒/炒	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	黑豆漿	6.5	2.6	2.4	2.5				820
5/16	週一	胚芽米飯	宮保杏鮑菇 杏鮑菇、四分干/煮	巧達洋芋 洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	芹菜甜條 芹菜、甜條/炒	產限蔬菜 豆腐蛋花湯 豆腐、蛋		6.5	2.5	2.5	2.6				825
5/17	週二	紫米飯	香Q滷蛋 滷蛋/滷	海結燒油腐 海帶結、油腐/燒	香菇花椰 花椰菜/炒	有機蔬菜 田園蔬菜湯 高麗菜、紅蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.5				813
5/18	週三	味島香鬆飯	鹹蛋苦瓜 鹹蛋、苦瓜/煮	田園刈薯 彩椒、刈薯/炒	蜜汁豆干 豆干、芝麻/滷	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖		6.5	2.5	2.4	2.5				815
5/19	週四	夏威夷炒飯 白米、鳳梨、紅蘿蔔/炒	三色豆腸 豆腸、芹菜、紅蘿蔔/炒	福菜筍干 福菜、筍乾/煮	清炒芥藍 芥藍菜/炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、木耳、筍	水果	6.5	2.6	2.5	2.5				822
5/20	週五	香甜白飯	泡菜豆腐煲 泡菜、白菜、豆腐/煮	銀芽豆包絲 豆芽菜、豆包絲/炒	麻油素腰花 素腰花、薑/煮	有機蔬菜 冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	黑豆漿	6.5	2.5	2.5	2.5				818
5/23	週一	養生燕麥飯	秋葵炒蛋 秋葵、蛋、紅蘿蔔/炒	醬燒素肚 素肚/燒	炒龍鬚菜 龍鬚菜、薑/炒	產限蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇		6.5	2.5	2.5	2.6				825
5/24	週二	什錦五穀飯	糖醋排骨 素排骨、青椒/煮	四季豆干片 四季豆、豆干片/燒	塔香茄子 茄子、九層塔/煮	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.5	2.5				818
5/25	週三	香Q薏仁飯	紅燒豆腐 豆腐、香菇/煮	蛋酥絲瓜 絲瓜、蛋/煮	薑絲炒木耳 木耳、薑/炒	有機蔬菜 摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米		6.5	2.4	2.6	2.4				808
5/26	週四	台式炒麵 麵條、蔬菜/炒	腐皮玉菜 高麗菜、豆皮/炒	綜合滷味 白蘿蔔、油腐、紅蘿蔔/滷	麻油川七 川七、麻油/煮	有機蔬菜 薑絲扁蒲湯 扁蒲、薑絲	水果	6.6	2.6	2.6	2.5				832
5/27	週五	香甜白飯	娃娃菜炒蛋 娃娃菜、蛋/炒	雪菜炒豆干 雪裡紅、豆干/炒	彩椒鮮魷 彩椒、素魷魚/煮	有機蔬菜 豆薯蛋花湯 豆薯、蛋	黑豆漿	6.5	2.4	2.5	2.6				821
5/30	週一	金黃地瓜飯	小瓜素雞 小黃瓜、素雞/煮	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、木耳/煮	花椰炒南瓜 花椰、南瓜/炒	產限蔬菜 三絲湯 筍、紅蘿蔔、木耳		6.5	2.5	2.6	2.5				820
5/31	週二	高纖糙米飯	玉米炒蛋 玉米粒、蛋、紅蘿蔔/炒	香芹炒油片 芹菜、油片絲、紅蘿蔔/炒	梅干燒苦瓜 苦瓜、梅乾菜/煮	有機蔬菜 義式羅宋湯 番茄、鮮蔬		6.5	2.5	2.6	2.6				828

※總供餐天數:22天

鮮口味有限公司 (03)490-3993

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

本月 炸物(黃色):1次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):3次