



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯菜	湯品	水果	午飯	午茶	午茶	午茶	午茶	午茶	午茶	午茶
3	一	白飯	★香酥雞腿 小 翅小腿-炸(2個)	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜-炒	三杯海茸 海茸,九層塔-炒	精製蔬菜	金針湯 蘿蔔,金針花	水果	6.3	2.8	2.1	2.7	1	885	
4	二	薏仁飯	咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	雞麥香排 雞肉排-烤(1個)	香菇炒高麗 高麗菜,香菇-炒	有機蔬菜	鮮蔬嫩腐湯 豆腐,鮮蔬,雞肉	水果	6.4	2.7	2.1	2.7	1	885	
5	三	白飯	栗子雞 雞肉,栗子-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	芝香四季 豆段,白芝麻-炒	精製蔬菜	金茸海芽湯 海帶芽,金針菇		6.2	2.7	2	2.5		799	
6	四	茄醬螺旋麵	蜜汁虎皮蛋 雞蛋,洋蔥-燒	薯條 地瓜-烤(4個)	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	精製蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯,玉米,雞蛋,奶粉	水果	6.4	2.8	2.2	2.6	1	890	
7	五	白飯	茄汁雞丁 雞肉,番茄,鮮蔬-煮	海結滷味 蘿蔔,四分干,海帶結-油	木耳白菜 白菜,木耳-炒	精製蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,豬肉		6.3	2.8	2.1	2.5		816	
9	日	Mother's Day 『母親節快樂』!													
10	一	味噌拌拉麵	蔥燒魚排 魚排-燒	雞塊 麥克雞塊-烤(2個)	韭香芽菜 豆芽菜,鮮蔬-炒	精製蔬菜	豆腐味噌湯 海帶芽,豆腐,柴魚,味噌	水果	6.3	2.7	2.1	2.7	1	878	
11	二	海苔肉鬆飯	★鹹酥雞 雞肉,九層塔-炸(4個)	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	海帶三絲 海帶絲,紅蘿蔔,菇-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	水果	6.4	2.8	2.2	2.8	1	899	
12	三	芝麻飯	打拋豬 豬肉,番茄-炒	薯辦 馬鈴薯-烤(4個)	蒜香花椰 花椰菜,蒜-炒	精製蔬菜	香菇雞湯 香菇,冬瓜,雞骨		6.2	2.7	2.2	2.6		809	
13	四	白飯	白醬蘑菇雞 雞丁,馬鈴薯,奶粉-煮	海鮮捲 蝦捲-烤(2個)	脆炒高麗 高麗菜,鮮蔬-炒	精製蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑	水果	6.3	2.7	2.1	2.8	1	882	
14	五	紫米飯	泡菜燒肉 豬肉,白菜-炒	肉燥蛋 雞蛋,豆干,豬肉-油	鮮菇燒瓜 大黃瓜,菇-炒	精製蔬菜	白菜三絲湯 白菜,鮮蔬,雞肉		6.2	2.8	2.1	2.6		814	
17	一	白飯	蘋果咖哩雞 雞肉,鮮蔬,蘋果-煮	花枝丸 花枝丸-烤(2個)	什錦薯絲 豆薯,木耳-炒	精製蔬菜	巧達濃湯 鮮蔬,蘑菇,雞蛋	水果	6.4	2.7	2	2.7	1	882	
18	二	奶醬嫩雞義大利麵	豬排 豬排-燒	薯球 薯球,海苔粉(4個)	紅蔥高麗 高麗菜,紅蔥-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶芽,雞肉,紅蘿蔔	水果	6.3	2.7	2.1	2.7	1	878	
19	三	白飯	壽喜燒雞肉 雞肉,洋蔥,菇-煮	冬瓜燜肉 冬瓜,豬肉-煮	彩蔬蝦仁 玉米,蝦仁,鮮蔬-炒	精製蔬菜	豚骨味噌湯 豆腐,豬肉,柴魚,味噌		6.2	2.7	2.1	2.6		808	
20	四	鯉節香鬆飯	叉燒肉 豬肉-燒(4個)	肉燥 豆乾,豬肉,鵝蛋-煮	白菜滷 白菜,蝦皮,膨皮-煮	精製蔬菜	竹筍湯 竹筍,雞肉	水果	6.4	2.8	2.2	2.9	1	904	
21	五	白飯	★卡啦雞腿排 雞腿排-炸	薯條 地瓜-烤(4個)	炒豆芽 豆芽菜,木耳,豆包-炒	精製蔬菜	玉米排骨湯 玉米,紅蘿蔔,豬肉		6.3	2.9	2.2	2.7		835	
24	一	大麥飯	京醬豬柳 豬肉,洋蔥-炒	嫩汁雞腿捲 雞腿捲-烤	脆炒豆段 長豆,豆薯-炒	精製蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,洋蔥	水果	6.4	2.7	2.1	2.7	1	886	
25	二	白飯	奶汁嫩雞 雞肉,鮮蔬,奶粉-煮	可樂餅 可樂餅-烤(1個)	蘿蔔燒菇菇 蘿蔔,菇,柴魚-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海帶芽,柴魚,味噌	水果	6.4	2.6	2.2	2.9	1	889	
26	三	玉米飯	沙茶肉片 豬肉,豆薯-炒	蝦仁炒玉米 玉米,蝦仁,豆干,鮮蔬-炒	紅片小瓜 小黃瓜,木耳,紅蘿蔔-炒	精製蔬菜	薏仁雞湯 薏仁,雞肉		6.5	2.7	2.1	2.8		836	
27	四	花生肉絲油飯 【白米50%】	★脆皮雞腿 雞腿-炸	肉燥蒸蛋 雞蛋,豬肉-蒸	炒冬粉 高麗菜,冬粉,鮮蔬-煮	精製蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	水果	6.4	2.7	2.2	2.6	1	883	
28	五	全穀飯	番茄燒豬 豬肉塊,番茄-煮	鮮蔬炒雞 鮮蔬,雞肉-炒	木耳白菜 白菜,木耳-炒	精製蔬菜	胡瓜雞湯 大黃瓜,菇,雞肉		6.3	2.8	2.1	2.4		812	
31	一	白飯	甜蔥雞丁 雞肉,紅蘿蔔,蔥-煮	肉絲小炒 豆干,豬肉,魷魚翅-炒	扁蒲燴菇 扁蒲,菇-炒	精製蔬菜	麵線羹 麵線,鮮蔬,柴魚	水果	6.4	2.7	2.2	2.6	1	883	

一本菜單內容含有海鮮、蔬果、肉製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

【健康小知識】母親節-「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」

「母親節」是子女對母親表達感恩的節日，我們可以在假日時幫媽媽做早餐，慰勞媽媽的辛勞，讓我們看看健康又營養的【早餐口訣】有什麼？

1. 全穀不可少：用全穀雜糧取代白米白麵等精製的食物2. 奶類一定要：每天喝到1.5杯的奶類以獲取充足的鈣質
3. 蔬果就是寶：每天攝取至少3份蔬菜、至少2份水果4. 油炸物去掉：以較低熱量的烤取代炸更健康5. 早餐吃得好，媽媽沒煩惱

