

114年6月份 營養部一般乙種飲食菜單(1B)										
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
早餐	滷香菜油豆包	木耳細肉	冬菜炒四角油豆腐	魚鬆	樹子板豆腐	蔥炒蛋	滷海帶捲紋肉	炒四角油豆腐	滷香菜油豆包	三杯麵腸
	紅仁炒蛋	紅仁燒凍豆腐	牛蒡炒肉絲	紅燒豆腐肉片	炒韭菜花肉絲	肉末麵筋	洋蔥炒雞柳	炒三絲	刈箸紅仁雞肉	炒青菜肉片
	燻炒瓠瓜	炒高麗菜	炒大白菜	綠豆芽炒韭菜	燻炒冬瓜	炒白花朵(冷凍)	炒大白菜	燻炒瓠瓜	炒白花朵(冷凍)	燻炒冬瓜
	菜心	毛豆莢	菜心	花生麵筋	菜心	花瓜	豆粿	花生麵筋	花瓜	毛豆莢
午餐	烤蜜汁雞	梅乾菜燒肉	煎巴沙魚	瓜仔雞	腐乳滷豬排	煎水晶魚	煎白鯧魚	蒜味烤豬排	煎小黃魚	薑汁味噌滷雞排
	客家小炒	炒十錦雞肉絲	毛豆肉丁	羅勒鮑菇干絲	金針菇木耳炒蛋	瓜仔肉	家常豆腐	玉米炒雞丁	芋頭燒肉	青椒肉絲
	尼龍菜	炒大陸妹	菠菜	莧菜	尼龍菜	油菜	莧菜	青江菜	高麗菜	地瓜葉
	炒玉米筍	蕃茄白花朵	紅燒麻竹筍	炒雙色	滷冬瓜	青椒炒洋芋絲	豆豉苦瓜	醬燒茄子	芝麻海帶根	素沙茶黃豆芽
	甜不辣湯	竹筍肉絲湯	刈薯肉絲湯	蔥花蛋花湯	大白菜肉絲湯	白蘿蔔貢丸片湯	榨菜肉絲湯	高麗菜湯	刺瓜魚丸湯	枸杞牛蒡湯
晚餐	煎赤宗魚	薑汁味噌滷雞排	烤迷迭香豬排	豆豉烏魚塊	蔥燒紅目鯰	山藥燒小排	迷迭香烤雞排	煎龍紋魚	煎里肌	煎紅尾冬魚
	菠蘿雞丁	玉米蝦仁	彩色百頁	洋芋燒肉	蔥爆肉絲	蔬菜燉雞	沙茶芥蘭肉片	西芹肉片	大瓜木耳雞肉片	翡翠蒸蛋
	青江菜	油菜	地瓜葉	青江菜	炒大陸妹	菠菜	地瓜葉	小白菜	炒大陸妹	菠菜
	芝麻海帶芽(四)	黃椒炒芽	白仁枸杞	炒海茸	炒玉米筍	薑絲炒雲耳	胡麻刈薯	醬燒黑芝麻牛蒡絲	照燒南瓜	海帶芽金針菇
	紅棗枸杞湯	綠豆湯-2	紫米花豆粥	葡萄乾糯米粥	地瓜西米露	麥片紅豆湯	保久乳	紅棗枸杞湯	綠豆湯	紫米花豆粥
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
早餐	魚鬆	涼拌素雞	炒麵腸	滷海帶捲紋肉	魚鬆	滷四角油豆腐-葷	糖醋豆腸	滷香菜油豆包	滷油豆腐	鹹蛋
	素豬肚炒肉片	牛蒡炒肉絲	洋蔥肉片	紅蘿蔔炒蛋	香菜拌素雞	蔥炒蛋	木耳細肉	洋蔥肉片	四季豆炒肉絲	木須豆干
	炒大白菜	炒白花朵(冷凍)	燻炒瓠瓜	炒大白菜	炒高麗菜	炒白花朵(冷凍)	炒大白菜	燻炒瓠瓜	炒白花朵(冷凍)	燻炒冬瓜
	菜心	花生麵筋	豆粿	原味牛蒡絲	毛豆莢	花生麵筋	花瓜	菜心	小白菜	花生麵筋
午餐	豆豉小排	蔥燒紅目鯰	燒鳳梨苦瓜雞	義式香料豬排	煎赤宗魚	迷迭香烤雞排	烤紅糟里肌	煎紅尾冬魚	蔥油雞排	蒜泥白肉
	蝦仁豆腐	鴨蛋燒雞	秀珍菇肉片	炒什錦豆干	炒什錦豬肉絲	麻婆豆腐	海帶芽炒蛋	義式香料燉雞	大瓜木耳雞肉片	滑蛋蝦皮絲瓜
	青江菜	小白菜	炒大陸妹	菠菜	油菜	地瓜葉	莧菜	青江菜	地瓜葉	小白菜
	糖醋地瓜	白仁枸杞	香椿刈薯	梅菜冬瓜	黃椒炒芽	紅燒芋頭丁	照燒南瓜	滷白蘿蔔	素沙茶黃豆芽	炒刈薯紅仁
	甜不辣湯	刈薯肉絲湯	高麗菜肉絲湯	刺瓜魚丸湯	枸杞牛蒡湯	刈薯肉絲湯	榨菜肉絲湯	刺瓜魚丸湯	海帶芽蒜末湯	味增豆腐湯
晚餐	烤蜜汁雞	蒜泥白肉	煎肉魚	煎赤宗魚	紅燒小排	樹子蒸圓鱈	薑汁味噌滷雞排	豆豉小排	煎金線魚	煎小黃魚
	醬爆肉片	塔香豆豉杏鮑菇	玉米蝦仁	蘿蔔燒肉丁	刈薯紅仁雞肉	毛豆雞丁	蔥爆肉絲	韭菜炒甜不辣	洋蔥花枝	青椒肉絲
	油菜	莧菜	地瓜葉	青江菜	尼龍菜	炒大陸妹	菠菜	炒高麗菜	油菜	炒大陸妹
	鳳梨青豆	炒紅仁西芹	豆瓣茄子	薑絲炒雲耳	芝麻海帶根	蠔油金針菇	炒海茸	炒玉米筍	薑絲炒雲耳	三杯茄子
	葡萄乾糯米粥	地瓜西米露	麥片紅豆湯-1.5	保久乳	紅棗枸杞湯	綠豆湯-2	紫米花豆粥	葡萄乾糯米粥	地瓜西米露	麥片紅豆湯-1.5
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
早餐	魚鬆	滷香菜油豆包	木耳細肉	冬菜炒四角油豆腐	魚鬆	樹子板豆腐	蔥炒蛋	滷海帶捲紋肉	炒四角油豆腐	滷香菜油豆包
	素豬肚炒肉片	紅仁炒蛋	紅仁燒凍豆腐	牛蒡炒肉絲	紅燒豆腐肉片	炒韭菜花肉絲	肉末麵筋	洋蔥炒雞柳	炒三絲	刈箸紅仁雞肉
	綠豆芽炒韭菜	燻炒瓠瓜	炒高麗菜	炒大白菜	綠豆芽炒韭菜	燻炒冬瓜	炒白花朵(冷凍)	炒大白菜	燻炒瓠瓜	炒白花朵(冷凍)
	菜心	豆粿	毛豆莢	菜心	花生麵筋	菜心	花瓜	豆粿	花生麵筋	花瓜
午餐	煎肉魚	烤蜜汁雞	梅乾菜燒肉	煎巴沙魚	瓜仔雞	腐乳滷豬排	煎水晶魚	煎白鯧魚	蒜味烤豬排	煎小黃魚
	炒三絲	客家小炒	炒十錦雞肉絲	毛豆肉丁	羅勒鮑菇干絲	金針菇木耳炒蛋	瓜仔肉	家常豆腐	玉米炒雞丁	芋頭燒肉
	菠菜	尼龍菜	炒大陸妹	菠菜	莧菜	尼龍菜	油菜	莧菜	青江菜	高麗菜
	醬燒黑芝麻牛蒡絲	炒玉米筍	蕃茄白花朵	紅燒麻竹筍	炒雙色	滷冬瓜	青椒炒洋芋絲	豆豉苦瓜	醬燒茄子	芝麻海帶根
	榨菜肉絲湯	甜不辣湯	竹筍肉絲湯	刈薯肉絲湯	蔥花蛋花湯	大白菜肉絲湯	白蘿蔔貢丸片湯	榨菜肉絲湯	高麗菜湯	刺瓜魚丸湯
晚餐	烤孜然豬排	煎赤宗魚	薑汁味噌滷雞排	烤迷迭香豬排	豆豉烏魚塊	蔥燒紅目鯰	山藥燒小排	迷迭香烤雞排	煎龍紋魚	煎里肌
	番茄雞肉燉白菜	菠蘿雞丁	玉米蝦仁	彩色百頁	洋芋燒肉	蔥爆肉絲	蔬菜燉雞	沙茶芥蘭肉片	西芹肉片	大瓜木耳雞肉片
	莧菜	青江菜	油菜	地瓜葉	青江菜	炒大陸妹	菠菜	地瓜葉	小白菜	炒大陸妹
	滷枸杞苦瓜	芝麻海帶芽(四)	黃椒炒芽	白仁枸杞	炒海茸	炒玉米筍	薑絲炒雲耳	胡麻刈薯	照燒南瓜	海帶芽金針菇
	保久乳	紅棗枸杞湯	綠豆湯-2	紫米花豆粥	葡萄乾糯米粥	地瓜西米露	麥片紅豆湯	保久乳	紅棗枸杞湯	綠豆湯

因應季節食材供應變化，本部有修改菜單權利