



6月1日(一)				6月2日(二)				6月3日(三)				6月4日(四)				6月5日(五)			
白米飯 BBQ烤翅 糖醋鳳梨雞肉丸(加) 菜頭燒肉 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 蔥味里肌 麻婆豆腐(豆) 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				白米飯 檸香椒鹽雞丁(炸) 和風咖哩豚肉 燈籠滷味(豆) 淺色蔬菜 鮮瓜湯				地瓜飯 冬瓜燒鴨 混炒魷魚(海炸) 茶碗蒸 深色蔬菜 野菇味噌湯				鳳梨蝦仁炒飯(海) 味噌嫩雞排 草莓饅頭(冷) 三絲馬鈴薯 深色蔬菜 冬瓜湯			
熱量:	722大卡	脂肪:	23g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g	熱量:	747大卡	脂肪:	24g	熱量:	710大卡	脂肪:	23g	熱量:	743大卡	脂肪:	27.5g
醣類:	100g	蛋白質:	29g	醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	103g	蛋白質:	30g	醣類:	98g	蛋白質:	28g	醣類:	96g	蛋白質:	27.8g
6月8日(一)				6月9日(二)				6月10日(三)				6月11日(四)				6月12日(五)			
白米飯 法式香榭雞腿排 干丁肉燥(豆)(醃) 沙茶海帶根 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)				五穀飯 壽喜燒肉片 鮮炒鮮筍 魚塊小不點炸薯(海)(炸) 深色蔬菜 紅豆湯				白米飯 排骨酥(炸) 家常小菜 紅燒獅子頭 淺色蔬菜 養生冬瓜湯				地瓜飯 炙燒棒棒腿 白菜豬肉鍋(豆) 螞蟻上樹 深色蔬菜 芹香菜頭湯				南蠻海鮮義大利麵(海) 香蒜嫩雞排 鮮奶饅頭(冷) 清炒銀芽 深色蔬菜 筍仔湯			
熱量:	729大卡	脂肪:	24g	熱量:	733大卡	脂肪:	24g	熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:	100g	蛋白質:	29g	醣類:	101g	蛋白質:	29g	醣類:	101g	蛋白質:	30g	醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
6月15日(一)				6月16日(二)				6月17日(三)				6月18日(四)				6月19日(五)			
白米飯 檸檬雞翅 麻婆豆腐(豆) 蔥炒鹹豬肉 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 嫩烤豬排 南洋咖哩雞丁 塔香海茸 深色蔬菜 沙茶肉粳湯(加)				白米飯 勁辣雞腿堡肉(炸)(加) 木須炒筍絲 紅燒肉燥(豆) 淺色蔬菜 海鮮總匯味噌湯(豆)(海)				地瓜飯 塔香三杯雞 蒜香豆腐塊(豆) 香香魷魚(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				油蔥肉燥拌麵 招牌香嫩雞腿 烤饅頭(冷) 花花炒香菇 深色蔬菜 馬K豚片湯			
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	30g	醣類:	98g	蛋白質:	29g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
6月22日(一)				6月23日(二)				6月24日(三)				6月20日(六)							
白米飯 日式豬排 麻婆豆腐(豆) 總匯海鮮(海) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				五穀飯 香烤雞堡肉(加) 黑胡椒洋蔥豬肉 紐澳良烤翅腿 深色蔬菜 綠豆地瓜湯				白米飯 日式炸雞腿(炸) 豆芽炒五花肉 QQ滷蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯				白米飯 鐵路排骨 茄汁年糕(冷) 烘烤雞柳條 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯							
熱量:	722大卡	脂肪:	23g	熱量:	709大卡	脂肪:	23g	熱量:	731大卡	脂肪:	24g	熱量:		脂肪:		熱量:	712大卡	脂肪:	22g
醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	99g	蛋白質:	28g	醣類:	101g	蛋白質:	29g	醣類:		蛋白質:		醣類:	103g	蛋白質:	27g
6月29日(一)				6月30日(二)															
白米飯 香蒜豬排 滷味烏蛋(豆) 家常小菜 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				五穀飯 檸檬雞翅 客家小炒(豆)(海) 咖哩洋芋肉片 深色蔬菜 海芽湯															
熱量:	746大卡	脂肪:	25g	熱量:	759大卡	脂肪:	27g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	105g	蛋白質:	25.3g	醣類:	101.5g	蛋白質:	27.6g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	