

| 日期    | 星期 | 主食        | 主菜                             | 副菜                       | 副菜                    | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量<br>(大卡) |
|-------|----|-----------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|-------|-----|-----|------------|
| 6月8日  | 一  | 白飯<br>糙米飯 | 咕咾肉<br>鐵路豬排<br>滷雞排<br>糖醋魚條     | 紅燒豆干片<br>醬燒米血糕<br>魚板蒸蛋   | 香滷筍絲<br>季節時蔬<br>紅蘿蔔炒蛋 | 6.2   | 3.8   | 1.4 | 2.5 | 866.5      |
| 6月9日  | 二  | 白飯<br>糙米飯 | 香酥紅燒肉<br>蔥爆豬肉片<br>咔啦雞腿排<br>烤雞腿 | 醬燒黑豆干<br>清炒洋芋<br>塔香茄子    | 螞蟻上樹<br>季節時蔬<br>滷海結   | 6.5   | 3.3   | 1.5 | 2.6 | 857.0      |
| 6月10日 | 三  | 白飯<br>糙米飯 | 紐澳良雞排<br>椒鹽雞丁<br>香滷焗肉<br>起司豬排  | 玉米炒蛋<br>麻婆豆腐<br>炸地瓜條     | 雙色彩椒<br>季節時蔬<br>毛豆絞肉  | 6.5   | 3.3   | 1.6 | 3.0 | 877.5      |
| 6月11日 | 四  | 白飯<br>糙米飯 | 香酥雞腿<br>滷排骨<br>糖醋雞丁<br>叉燒肉     | 香滷豆乾丁<br>紅燒百頁<br>大瓜貢丸    | 糖醋甜條<br>季節時蔬<br>番茄炒蛋  | 6.4   | 3.6   | 1.5 | 2.7 | 877.0      |
| 6月12日 | 五  | 白飯<br>糙米飯 | 滷雞腿<br>日式豬排<br>酥炸旗魚條<br>蒜泥白肉   | 九層塔炒蛋<br>醬燒黑豆干<br>紅蘿蔔玉米粒 | 芹菜豆干片<br>季節時蔬<br>滷蛋   | 6.3   | 3.4   | 1.6 | 3.0 | 871.0      |