

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
6/3	一	小米飯	*腰果雞丁	黃瓜肉片	薑絲青江	黑輪米血湯	黃瓜裡所含的纖維能促進腸道有害物質排泄，具有清熱解毒的功效，能治療咽喉腫痛、紅眼病。
6/4	二	白米飯	醬爆豬柳	*筍絲炒蛋	有機蔬菜	味噌菇湯	竹筍具有低脂肪、低糖、多纖維的特點，食用能促進腸道蠕動，幫助消化，去積食，防便秘，並有預防大腸癌的功 效。
6/5	三	米食	油飯	蜜汁翅小腿	蒜香菜豆	鮮蔬湯	菜豆(豇豆)所含B族維生素能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，抑制膽城酶活性，可幫助消化，增進食欲。
6/6	四	燕麥飯	照燒排骨	*鮭魚銀芽	有機蔬菜	養生山藥湯	燕麥中所含的可溶性膳食纖維可降低熱量的攝取，延緩腸胃的排空時間，易產生飽足感，促進體內廢物的排出，其中 的β-葡聚糖可以降低膽固醇與三酸甘油酯，減低心血管疾病及中風的機率。
6/7	五	麥片飯	*魚排	黑胡椒鮮菇	蒜香高麗菜	沙茶小卷羹	小卷是軟體動物的頭足綱的動物，鎖管其實是透抽、中卷、小卷的通稱，主要是以體型來分類。蛋白質含量跟礦物質 鉍豐富，可以幫助增強抵抗力。
6/10	一	端 午 節 放 假					
6/11	二	白米飯	咖哩雞肉	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海帶芽豆腐湯	咖哩中最重要的原料——「薑黃」，具有行氣、活血、止痛的作用，對風濕、肩臂痠痛、胸肋疼痛等有很好的療效 ，此外，薑黃還能促進人體的汗腺分泌，排泄體內的污物，並還有促進肝臟代謝、生津開胃的作用。
6/12	三	麵食	紅燒豬肉麵	滷三角油豆腐	炒花椰菜	鯛魚燒	花椰菜的維生素C含量極高，不但有利於人的生長發育，更重要的是能提高人體免疫功能，促進肝臟解毒，增強人的體 質，增加抗病能力，提高人體機體免疫功能。
6/13	四	糙米飯	薑滷鴨	白菜肉片	有機蔬菜	芋頭西米露	大白菜又叫包心白菜，含胡蘿蔔素、維他命C等成分，可保護心臟、使動脈不易粥樣化，使膽固醇下降、減輕肝臟負擔 ，亦可幫助傷口癒合。
6/14	五	海苔酥飯	糖醋豆包	*菜脯蛋	蠔油大陸妹	冬瓜香菇湯	大陸妹名『油麥菜』具有降低膽固醇、治療神經衰弱、清燥潤肺、化痰止咳等功效，是一種低熱量、高營養的蔬菜。
6/17	一	紫米飯	蒜泥白肉	海帶三絲	薑味絲瓜	蘿蔔雞湯	薑的功效來自其中的特殊植化素（薑烯酚、薑辣素、薑酮等），具有抗氧化、抗發炎、抗真菌、抗病毒效果，能用於 預防及改善多種疾病。
6/18	二	五穀飯	黑胡椒雞柳	玉米絞肉	有機蔬菜	茶壺湯	黑胡椒是一種使用非常廣泛的香料，黑胡椒裡的胡椒鹼的活性成份具有抗氧化的作用，還可促進消化酶的分泌，可以 溫暖腸胃，解除油膩、幫助消化。
6/19	三	米食	*鮭魚聰明粥	*丁香花生	小瓜鮑菇	小肉包	花生含不飽和脂肪酸、膽鹼、卵磷脂等營養成分，可促進人體的新陳代謝、增強記憶力及及維持神經細胞正常的傳 遞。
6/20	四	白米飯	瓜子肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	筍絲湯	冬瓜營養價值高，富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性；鈉含量極低是水腫病人的 理想蔬菜。
6/21	五	*芝麻飯	*豆瓣魚	芋香四寶	清炒花菜	高麗菜湯	芋頭含有豐富維生素A、C及抗氧化物，有助防止細胞受損及強化免疫系統。鉀含量高，有助排除人體多餘的鈉，幫 助降低血壓，減少罹患心血管疾病的風險。
6/24	一	洋蔥仁	蔥燒雞腿	*扁魚白菜	繽紛四季豆	餛飩湯	四季豆富含銅，是人體不可缺少的微量營養素，對於血液、中樞神經和免疫系統，頭髮、皮膚和骨骼組織以及腦子和 肝、心等內臟的發育和功能有重要影響。
6/25	二	白米飯	橙汁排骨	鐵板豆腐	有機蔬菜	*玉米濃湯	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，有助於心血管疾病的預防；含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。
6/26	三	麵食	*什錦烏龍麵	綜合鹹酥雞	蛋糕	黃瓜丸湯	玉米筍屬於蔬菜類，含高鉀，能有效利尿、消水腫，含維生素A和維生素C，能幫助身體對抗感染，並降低體內膽固 醇、增強免疫力。
6/27	四	米食	雞肉絲飯	*滷蛋	有機蔬菜	粉圓湯	一整隻雞中，以雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血；雞胸肉的維生素B群含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚；雞翅 膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。
6/28	五	休 業 式 (餐 點)					