

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
6/1	三	暫 停					實 體 授 課
6/2	四	暫 停					實 體 授 課
6/3	五	端 午					佳 節
6/6	一	燕麥飯	梅子排骨	筍絲炒蛋	菇香莧菜	餛飩湯	莧菜葉富含易被人體吸收的鈣質，對牙齒和骨骼的生長可起到促進作用，並能維持正常的心肌活動，防止肌肉痙攣。同時含有豐富的鐵、鈣和維生素K，可以促進凝血，增加血紅蛋白含量並提高攜氧能力，促進造血等功能。
6/7	二	小米飯	春川炒雞	白菜肉片	有機蔬菜	薑絲海芽湯	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。
6/8	三	米食	雞肉絲飯	回鍋肉	小瓜花生	黑輪米血湯	花生中含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝，增強其排瀉功能。
6/9	四	糙米飯	打拋豬	菊絲銀芽	有機蔬菜	味噌菇湯	綠豆芽中含有豐富的維生素C，能增強免疫力。且富含膳食纖維，有預防癌症的功效，還能清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積，減少心血管病變。
6/10	五	白米飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蝦皮青江	浮水魚羹	魚肉中含Omega-3不飽和脂肪酸，DHA和EPA，是構成神經細胞重要的成分，有助於腦部神經及視力發育。還能增強免疫力、修補傷口且降低膽固醇，預防心血管疾病。
6/13	一	洋蔥仁	油豆腐燒雞	絲瓜小卷	豆薯鮮菇	山藥湯	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。
6/14	二	白米飯	蘑菇豬柳	花菜雞丁	有機蔬菜	脆筍湯	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。
6/15	三	麵食	家常湯麵	滷蛋	芝麻海帶根	牙齒肉圓	白芝麻含健康的不飽和脂肪酸，亞麻油酸，及鋅、鎂等礦物質，能強健筋骨、降低膽固醇，有助於抗氧化、抗衰老且增強免疫力。
6/16	四	五穀飯	薑滷鴨	玉米絞肉	有機蔬菜	茶壺湯	鴨肉中富含女性常缺乏的鐵質，以及維持活力不可或缺的維他命A、B1、B2等營養素，且含有大量不飽和脂肪酸，對於發育成長中的青少年，是很好的優質蛋白質來源。
6/17	五	地瓜飯	糖醋豆腸	菜脯蛋	蠔油大陸妹	黃瓜湯	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。
6/20	一	紫米飯	照燒排骨	扁魚白菜	繽紛四季豆	蕃茄豆腐湯	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。
6/21	二	麥片飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	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。
6/22	三	米食	油飯	魚鬆	麵筋高麗菜	翡翠蛋花湯	高麗菜富含硫以及維生素C，具有傷口癒合，幫助排毒的特性。且富含多種抗氧化物，多酚類、吲哚等成分，具有抗氧化、抗發炎、抗癌的功效。
6/23	四	白米飯	咕咾肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	花生豬腳湯	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。
6/24	五	芝麻飯	壽喜醬燒魚	木耳炒蛋	干貝絲瓜	香菇湯	干貝味道鮮美，含有豐富的蛋白質、碳水化合物、核黃素和鈣、磷、鐵等微量元素，能夠增強體質，提升免疫力，對孩子的成長發育很有益處。
6/27	一	糙米飯	三杯雞	腰果蝦仁	黃瓜木耳	貢丸湯	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。
6/28	二	白米飯	肉燥鴿蛋	海帶三絲	有機蔬菜	大白菜豆腐湯	鴿蛋易於消化吸收，富含優質蛋白質、磷脂、鐵、鈣和維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素D等營養成分，能增強皮膚彈性，改善血液循環，又有解毒功效。
6/29	三	麵食	炒麵	綜合鹹酥雞	清炒青花菜	紅豆湯	紅豆屬於全穀雜糧類，富含蛋白質、脂肪、醣類、維生素B群、鐵、磷、鉀等營養成分，其中的鉀離子含量較高，能幫助尿液中鈉離子排出，具有清熱解毒的功效。
6/30	四	休 業					式