



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用**◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:林英廷(營養字第006713)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	鈣質(份)	熱量(千卡)						
1	三	白飯 白米	糖蜜炒雞肉 雞肉,洋蔥-炒	鐵板豬柳 豬肉,蔬菜-煮	紅片花椰 紅蘿蔔,花椰菜-炒	白菜海菜湯 金針菇,海菜,大白菜		5.7	2.2	2.0	2.4	0	270	722					
2	四	肉絲蛋炒飯 玉米,豬肉絲,雞蛋,白米	宮保花生豬肉 花生,豬肉,蔬菜-煮	海苔花枝丸 海苔,花枝丸-烤 每人2顆	有機蔬菜	冬瓜燉雞湯 冬瓜,雞肉	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	310	777.5					
3	五	白飯 白米	脆皮香烤雞腿 雞腿-烤	蘋果咖哩鴿蛋 咖哩,洋芋,洋蔥,紅蘿蔔,鴿蛋-煮	蝦香燒瓜 蝦皮,木耳,瓜類-煮	小魚味噌湯 小魚,豆腐,高麗菜		5.5	2.2	1.8	2.6	0	335	712					
6	一	薏仁飯 薏仁,白米	泡菜豬肉 泡菜,豬肉-煮	花椰炒魷魚 鮑菇,花椰菜,魷魚-炒	豆芽三絲 芹菜,豆芽,木耳,紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯		5.4	2.2	1.7	2.8	0	275	711.5					
7	二	白飯 白米	香檸雞肉 雞肉-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	田園甘藍 甘藍,木耳,蔬菜-炒	QQ圓 地瓜圓,芋圓	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	280	777.5					
8	三	芝麻飯 芝麻,白米	迷迭香豬肉 迷迭香,豬肉-煮	烤肉醬雞球 蔬菜,雞肉-煮	什錦扁蒲 木耳,金針菇,扁蒲-煮	南瓜肉絲湯 南瓜,豬肉		5.7	2.2	2.0	2.4	0	270	722					
9	四	番茄肉醬義大利麵 番茄,肉醬,義大利麵	椒香烤雞翅 雞翅-烤	關東煮黑輪 黑輪,白蘿蔔-煮	有機蔬菜	竹筍雞湯 雞肉,竹筍	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	1	275	771.5					
10	五	地瓜飯 白米,地瓜	叉燒肉 叉燒肉-烤 每人4條	腰果玉米蝦仁 腰果,蝦仁,紅蘿蔔,青豆,玉米-煮	紅燒油腐 油豆腐,蔬菜-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,湯排		5.6	2.3	1.5	2.5	0	270	714.5					
14	二	胚芽飯 白米,胚芽	椰香咖哩豬肉 咖哩,洋芋,豬肉,蘿蔔-煮	鹹酥雞塊 雞塊-炸 每人3個	豆皮白菜 白菜,蘿蔔,豆皮-煮	鮮瓜湯 鮮瓜,雞肉	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	1	280	780.5					
15	三	糙米飯 糙米,白米	沙嗲雞丁 洋蔥,雞肉,蔬菜-煮	橙汁豆包 豆包-煮	蒜炒花椰 蒜頭,花椰菜-炒	酸辣清湯 木耳,筍		5.7	2.2	2.0	2.4	0	285	722					
16	四	麻香鮮菇油飯 麵粉,鮮菇,飯	番茄豆腐煲 番茄,豆腐-煮	紅茶滷蛋 蛋,白蘿蔔,海結-滷	有機蔬菜	粉圓露 粉圓	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	270	777.5					
17	五	雜糧飯 雜糧,白米	塔香三杯雞肉 鮑菇,雞肉-燒	章魚小丸子 章魚小丸子-烤 每人2顆	肉絲銀芽 肉絲,豆芽菜-炒	海芽蛋花湯 海芽,雞蛋		5.4	2.2	1.7	2.8	0	285	711.5					
20	一	燕麥飯 燕麥,白米	蔥爆肉片 蔥,肉片-燒	起司洋芋炒蛋 起司,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋-炒	紅絲高麗 紅蘿蔔,高麗菜-炒	鮮瓜湯 鮮瓜,排骨		5.6	2.1	1.5	2.9	0	320	717.5					
21	二	台式總匯炒麵 豬肉,蔬菜,麵	椒鹽炸雞翅 雞翅-炸	照燒甜不辣 蔬菜,甜不辣-煮	蝦香扁蒲 木耳,菇,蝦皮,扁蒲-炒	義式濃湯 雞蛋,洋蔥,玉米	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	280	777.5					
22	三	芝麻飯 芝麻,白米	醍醐燜豬肉 蘿蔔,豬肉-煮	海山醬燒雞 蔬菜,雞肉-煮	彩繪鮑菇 鮑菇,蔬菜-炒	薏仁排骨湯 薏仁,馬鈴薯,排骨		5.8	2.0	1.7	2.4	0	270	706.5					
23	四	小米飯 小米,白米	薄皮烤雞排 雞排-烤	蜂蜜咖哩豬肉 咖哩,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,豬肉-煮	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯 柴魚,蘿蔔,蔬菜	水果	5.6	2.3	1.5	2.7	1	270	783.5					
24	五	白飯 白米	椒麻豬肉 豬肉,蔬菜-燒	玉米炒蛋 玉米,紅蘿蔔,蔬菜,雞蛋-炒	針菇蘿蔔 金針菇,木耳,蘿蔔-油	綠豆甜湯 綠豆		5.7	2.2	2.0	2.4	0	285	722					
27	一	大阪燒炒飯 豬肉,洋蔥,白米	可樂燉雞肉 雞肉,蔬菜-煮	排骨酥 豬肉-炸 每人3個	針菇鮮瓜 蔬菜,針菇,鮮瓜-燒	魷魚羹 魷魚,蔬菜,木耳		5.6	2.3	1.5	2.5	0	320	714.5					
28	二	白飯 白米	香草豬排 豬排-燒	番茄肉醬鴿蛋 番茄,絞肉,鴿蛋,洋蔥-煮	彩椒甘藍 彩椒,高麗菜-炒	菜脯燉雞湯 菜脯,雞肉,蔬菜	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	1	280	780.5					
29	三	雜糧飯 雜糧,白米	照燒雞肉 雞肉,鮮菇,蔬菜-燒	粉紅味噌豬 豬肉,玉米,蔬菜-煮	玉筍花椰 玉米筍,花椰,蔬菜-炒	蔥花蛋花湯 蔥,雞蛋		5.6	2.3	1.6	2.4	0	285	712.5					
30	四	白飯 白米	花生滷豬肉 花生,豬肉-滷	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,洋蔥,高麗菜	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	1	270	780.5					
主要種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)												
豆製品		魚肉種類		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		生鮮食材		調理食品		油炸品		甜湯	
1次		0次		10次		10次		21次		0次		14次		7次		3次		3次	