



*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)2976-9305 傳真:(02)2276-3774 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:林英廷(營養字第006773)

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	五	白飯 白米	芝麻雞肉 芝麻,雞肉,洋蔥-煮	蔥爆香干肉絲 蔥,豆干片,肉絲-炒	木耳扁蒲 針菇,木耳,扁蒲-煮	貢丸湯 貢丸,蘿蔔,芹菜		5.5	2.2	1.8	2.6	0	335	712
4	一	白醬義大利麵 絞肉,蘿蔔,麵,洋蔥	脆皮翅小腿 翅小腿-烤 每人2支	豬肉餡餅 餡餅-烤 每人兩個	菇炒花椰 鮑菇,花椰菜-煮	冬瓜排骨湯 冬瓜,鮮菇,排骨		5.7	2.2	2.0	2.4	.0	270	722
5	二	白飯 白米	黃金咖哩豬肉 咖哩,洋芋,蘿蔔,洋蔥,豬肉-煮	三杯花枝揚 九層塔,花枝揚,蔬菜-煮	蝦皮高麗 蝦皮,蘿蔔,高麗菜-炒	地瓜圓 地瓜圓	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	280	777.5
6	三	芝麻飯 芝麻,白米	味噌雞丁 蔬菜,雞肉-煮	蜜汁豆腐 豆腐,洋蔥-煮	時蔬鮮瓜 蔬菜,鮮瓜-煮	玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔,蛋		5.4	2.2	1.7	2.8	0	275	711.5
7	四	白飯 白米	栗子燒肉 栗子,豬肉-煮	蝦仁歐姆蛋 蝦仁,青豆,紅蘿蔔,雞蛋-炒	有機蔬菜	針菇肉絲湯 金針菇,肉絲	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	1	275	771.5
8	五	燕麥飯 燕麥,白米	檸香雞排 雞排-烤	排骨煨白菜 木耳,白菜,豬肉-煮	彩繪肉茸 玉米,紅蘿蔔,豬肉-煮	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		5.6	2.3	1.5	2.5	0	270	714.5
11	一	白飯 白米	京醬燒豬排 豬排-燒	沙嗲雞肉 雞肉,金針菇,百頁-煮	炒豆芽菜 豆芽,紅蘿蔔-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉		5.6	2.1	1.5	2.9	0	320	717.5
12	二	薏仁飯 薏仁,白米	檸檬烤雞翅 雞翅-烤	茶碗蒸 雞蛋-蒸	脆炒高麗 高麗菜,木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜,洋芋,玉米,蛋	水果	5.7	2.2	2.0	2.4	1	285	782
13	三	地瓜飯 地瓜,白米	醬燒豬肉 豬肉,蔬菜-煮	海苔章魚丸 章魚丸-烤 每人2個	紅片鮮瓜 鮮瓜,紅蘿蔔-煮	薑絲昆布湯 薑,昆布,鮮菇		5.8	2.0	1.7	2.4	0	270	706.5
14	四	玉米鮮蔬炒飯 玉米,蔬菜,白米	海苔豆捲 海苔,豆捲-煮	滷肉福州丸 蔬菜,豬肉,福州丸,豆干-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	270	777.5
15	五	白飯 白米	烤豬肉條 豬肉條-烤 每人4條	咖哩洋芋 咖哩,洋芋,馬鈴薯,洋蔥-煮	小魚豆干 小魚,豆干,蔥-炒	木耳肉絲湯 蘿蔔,木耳,肉絲		5.6	2.1	1.5	2.9	0	280	717.5
18	一	小麥飯 小麥,白米	果香佐雞肉 鳳梨,雞肉-煮	肉絲什錦 粉絲,肉絲,紅蘿蔔,蔬菜-炒	蘿蔔鮮菇 蘿蔔,鮮菇-煮	玉米蛋花湯 蔥,玉米,蛋		5.6	2.1	1.5	2.9	0	320	717.5
19	二	白飯 白米	黑胡椒排骨 洋蔥,豬肉-煮	蔥花菜脯炒蛋 蔥,菜脯,雞蛋-炒	開陽白菜 開陽,白菜,木耳-炒	日式味噌湯 味噌,豆腐,海芽	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	280	777.5
20	三	雜糧飯 雜糧,白米	紅燒雞肉 雞肉-煮	蜜汁豆包 豆包-煮	蒜香花椰 蒜,花椰菜-炒	洋芋排骨湯 洋芋,排骨,蘿蔔		5.8	2.0	1.7	2.4	0	270	706.5
21	四	白飯 白米	宮保豬肉 花生,豬肉-煮	番茄鵪鶉蛋 番茄,洋蔥,鵪鶉蛋-煮	有機蔬菜	青蛙下蛋 粉圓	水果	5.7	2.2	2.0	2.4	1	285	782
22	五	蘑菇醬豬肉炒麵 豬肉,鮮菇,高麗菜	炸椒鹽雞排 雞排-炸	鮮肉燒賣 燒賣-蒸	鮮蔬甘藍 甘藍,紅蘿蔔-炒	冬至鹹湯圓 湯圓,絞肉,芹菜		5.6	2.3	1.5	2.7	0	270	723.5
25	一	白飯 白米	茄汁豬肉 番茄,豬肉-煮	蒸蛋 蔬菜,雞蛋-蒸	塔香海根 九層塔,海根-煮	麻油雞湯 薑,雞肉,蘿蔔		5.6	2.1	1.5	2.9	0	320	717.5
26	二	玉米雞肉炒飯 雞肉,玉米,白米	香酥炸雞腿 雞腿-炸	紅燒豆皮白菜 大白菜,紅蘿蔔,豆皮-煮	什錦鮮瓜 木耳,鮮瓜-煮	巧達濃湯 洋芋,玉米,蛋	水果	5.6	2.3	1.5	2.7	1	270	783.5
27	三	小米飯 小米,白米	和風醬豬肉 豬肉-煮	烤肉醬雞肉 蔬菜,雞肉-煮	粉絲高麗 高麗菜,粉絲,紅蘿蔔-煮	結頭排骨湯 結頭菜,排骨		5.7	2.2	2.0	2.4	0	285	722
28	四	糙米飯 糙米,白米	烤肉醬雞翅 雞翅-燒	蠔汁肉醬豆腐 豆腐,豬肉,紅蘿蔔,洋蔥-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,西芹,高麗菜	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	280	777.5
29	五	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥-煮	茶香滷蛋 滷蛋,豆干,蘿蔔-滷	玉筍花椰 玉筍,紅蘿蔔,花椰菜-炒	肉骨茶湯 高麗菜,湯排,肉骨茶包		5.8	2.0	1.7	2.4	0	270	706.5

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	15次	6次	2次	2次