



*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:林晏廷(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)
2	二	芝麻飯 <small>芝麻,白米</small>	義式迷迭豬肉 <small>迷迭香,豬肉,番茄-煮</small>	醬燒土魷魚條 <small>土魷魚條-燒 每人2條</small>	木耳鮮瓜 <small>木耳,鮮瓜-煮</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	5.5	2.2	1.8	2.6	1	320	772
3	三	白飯 <small>白米</small>	日式照燒雞 <small>雞肉-燒</small>	香菇滷蛋 <small>香菇,海帶,雞蛋-煮</small>	豆皮白菜 <small>豆皮,白菜-煮</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜,排骨</small>		5.4	2.2	1.7	2.8	0	280	711.5
4	四	蝦香花生油飯 <small>蝦皮,花生,白米</small>	豬肉酥 <small>豬肉-炸 每人3塊</small>	脆炒甜不辣 <small>芹菜,甜不辣-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐</small>	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	270	777.5
5	五	白飯 <small>白米</small>	塔香三杯雞 <small>九層塔,鮑菇,雞肉-煮</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋,蔬菜-蒸</small>	紅絲花椰 <small>紅蘿蔔,花椰-炒</small>	巧達濃湯 <small>洋芋,洋葱</small>		5.7	2.2	2.0	2.4	0	270	722
8	一	白飯 <small>白米</small>	椰香咖哩豬肉 <small>咖哩,洋芋,紅蘿蔔,洋葱,豬肉-煮</small>	鹹酥雞塊 <small>新鮮雞肉-炸 每人3塊</small>	腰果豆干 <small>腰果,豆干,蔬菜-炒</small>	蔬菜蛋花湯 <small>玉米,雞蛋</small>		5.4	2.2	1.7	2.8	0	285	711.5
9	二	普羅旺斯肉醬麵 <small>麵,絞肉,蔬菜</small>	炭烤棒棒腿 <small>翅小腿-烤 每人2支</small>	燒賣 <small>燒賣-蒸 每人2個</small>	蒜香高麗菜 <small>蒜末,高麗菜-炒</small>	薑絲昆布湯 <small>薑絲,海芽</small>	水果	5.6	2.3	1.5	2.5	1	270	774.5
10	三	雜糧飯 <small>雜糧,白米</small>	豉汁豬排 <small>豆豉,豬排-煮</small>	紅燒肉燥豆腐 <small>絞肉,豆腐,青豆-煮</small>	芝麻條豆 <small>芝麻,條豆,蔬菜-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨</small>		5.6	2.1	1.8	2.8	0	320	720.5
11	四	白飯 <small>白米</small>	柴香雞球 <small>柴魚粉,蔬菜,雞肉-煮</small>	鮑菇豚肉 <small>鮑菇,蔬菜,豬肉-煮</small>	有機蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓,黑糖</small>	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	1	270	776
12	五	麥片飯 <small>麥片,白米</small>	煙燻豬肉條 <small>豬肉條-烤</small>	番茄打拋魚蛋 <small>九層塔,番茄,烤麵,魚蛋-煮</small>	針菇鮮瓜 <small>金針菇,鮮瓜-煮</small>	山藥燉雞湯 <small>山藥,洋芋,雞肉</small>		5.7	2.2	2.0	2.4	0	280	722
15	一	玉米飯 <small>玉米飯</small>	脆皮雞腿 <small>雞腿-炸</small>	爆炒沙茶魷魚 <small>魷魚,芹菜,蔬菜-炒</small>	枸杞南瓜 <small>枸杞,南瓜-煮</small>	鮮瓜三絲湯 <small>金針菇,木耳,鮮瓜,豬肉絲</small>		5.6	2.1	1.5	2.9	0	320	717.5
16	二	白飯 <small>白米</small>	梅醬豬排 <small>豬排-燒</small>	咖哩洋芋鴿蛋 <small>咖哩,洋芋,鴿蛋-煮</small>	碧綠鮑菇 <small>鮑菇,茼蒿-炒</small>	小魚味噌湯 <small>小魚,味噌,豆腐</small>	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	1	280	771.5
17	三	胚芽飯 <small>胚芽,白米</small>	冰糖燒雞丁 <small>雞肉,蔬菜-煮</small>	什錦肉片 <small>高麗菜,豬肉片,蔬菜-煮</small>	雙色花椰 <small>蘿蔔,花椰-炒</small>	蔥花蛋花湯 <small>蔥,蔬菜,雞蛋</small>		5.6	2.1	1.5	2.9	0	270	717.5
18	四	起司南瓜炒飯 <small>起司,南瓜,蔬菜,白米</small>	甜醬燒凍腐 <small>蔬菜,凍豆腐-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋-炒</small>	有機蔬菜	九份芋圓 <small>芋圓,地瓜圓</small>	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	285	778
19	五	雜糧飯 <small>雜糧,白米</small>	烤肉醬雞塊 <small>雞肉,蔬菜-煮</small>	蜜汁豆包 <small>豆包-蒸</small>	碧綠鮑菇 <small>鮑菇,茼蒿-炒</small>	昆布排骨湯 <small>昆布,蔬菜,湯排</small>		5.8	2.0	1.7	2.4	0	280	706.5
22	一	台式總匯炒麵 <small>蔬菜,麵</small>	秀珍菇燉豬肉 <small>豬肉,秀珍菇,蔬菜-燒</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊-炸</small>	塔香海龍 <small>九層塔,海龍-煮</small>	番茄海鮮湯 <small>番茄,魷魚,蔬菜</small>		5.7	2.2	2.0	2.4	0	280	722
23	二	白飯 <small>白米</small>	桔醬烤雞翅 <small>桔醬,雞翅-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	紅絲高麗菜 <small>蘿蔔,高麗菜</small>	義式濃湯 <small>南瓜,洋葱</small>	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	270	777.5

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	7次	8次	15次	0次	27次	4次	4次	3次