



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,嚴請安心使用 *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(仟卡)	
8/30	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 壽喜醬,豬肉,蔬菜-煮	奶香玉米 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯,青豆-煮	蝦香白菜 蝦皮,木耳,白菜-煮	鮮菇蛋花湯 鮮菇,雞蛋,蔬菜		5.6	2.1	1.8	2.8	0	320	721
8/31	四	芝麻飯 芝麻,白米	香雞排 雞排-炸	絲瓜炒肉絲 薑絲,絲瓜,肉絲-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,洋芋,蔬菜	菓	5.6	2.3	1.5	2.7	1	280	784
1	五	白飯 白米	咖哩燉豬肉 咖哩,洋蔥,洋芋,蘿蔔,豬肉-煮	茶香滷蛋 豆干,香菇,雞蛋-煮	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔-炒	珍珠奶茶 珍珠,奶粉		5.4	2.2	1.7	2.8	0	270	712
4	一	海苔香鬆蓋飯 海苔香鬆,白米	左宗棠雞塊 雞肉,蔬菜-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-炸 每人6條	彩繪扁蒲 蝦皮,扁蒲,木耳-煮	巧達濃湯 起司粉,馬鈴薯,玉米,蔬菜		5.6	2.1	1.5	2.9	0	330	718
5	二	白飯 白米	板烤豬肉條 豬肉條-烤	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋-炒	豆酥條豆 條豆,紅蘿蔔,蔬菜-炒	香菇雞湯 香菇,雞肉,蔬菜	水菓	5.4	2.2	1.7	2.8	1	290	772
6	三	麥片飯 麥片,白米	烤肉醬雞塊 雞肉-煮	五彩蝦仁 雞蛋,蝦仁,蘿蔔,蔬菜-煮	豆芽三絲 綠豆芽,木耳,紅蘿蔔-炒	海芽蛋花湯 海帶,雞蛋,蔬菜		5.7	2.2	2.0	2.4	0	330	722
7	四	蕃茄肉醬義大利麵 蕃茄,豬肉,義大利麵	黑胡椒豬排 黑胡椒,豬排-煮	海苔花枝丸 花枝小丸子-塊 每人2顆	有機蔬菜	仙草蜜 仙草	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	1	270	772
8	五	胚芽飯 白米,胚芽	楓糖烤棒棒腿 翅小腿-烤	瓜仔鵪鶉蛋 瓜仔,絞肉,鮮菇,鵪鶉蛋-煮	木耳鮮筍 木耳,筍子,蔬菜-煮	小魚味噌湯 味噌,小魚,豆腐		5.6	2.3	1.5	2.5	0	335	715
11	一	薏仁飯 薏仁,白米	糖醋豚肉片 豬肉,蔬菜-炒	脆炒甜不辣 甜不辣,蔬菜-炒	鮮瓜木耳 鮮瓜,木耳,蔬菜-煮	金針大骨湯 金針,蔬菜,排骨		5.6	2.1	1.8	2.8	0	275	721
12	二	紅蔥雞絲炒飯 雞肉,紅蔥頭,蔬菜,白米	咕咕雞腿 雞腿-炸	豬肉餡餅 豬肉餡餅-蒸 每人2塊	白菜滷 白菜,木耳,豆皮-煮	QQ圓醇奶 芋圓,奶粉	菓	5.6	2.1	1.8	2.8	1	280	781
13	三	芝麻飯 芝麻,白米	蘑菇醬豬肉 鮑菇,豬肉-燒	卡邦尼醬雞球 雞肉,蔬菜-煮	宮保鮮菇 鮮菇,蔬菜,烤麵-燒	黃瓜燉雞湯 黃瓜,雞肉		5.6	2.3	1.5	2.7	0	270	724
14	四	白飯 白米	日式照燒雞肉 雞肉,洋蔥,蔬菜-燒	紅絲甘藍 紅蘿蔔,高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	酸辣湯 木耳,豆腐,蔬菜	水果	5.4	2.2	1.7	2.8	1	320	772
15	五	小米飯 小米,白米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,豬肉-煮	菜脯炒蛋 蔥,洋蔥,菜脯,雞蛋-炒	炒豆芽菜 芹菜,豆芽菜-炒	金菇鮮蔬湯 金針菇,蔬菜,湯排		5.6	2.1	1.5	2.9	0	285	718
18	一	海苔蓋飯 海苔香鬆,白米	炭烤雞翅 雞翅-烤	蘋果咖哩薯塊 咖哩,紅蘿蔔,洋芋,洋蔥-煮	油燜筍子 筍子,蔬菜-炒	愛玉檸檬 愛玉,檸檬		5.6	2.3	1.5	2.5	0	280	715
19	二	豬肉蔬菜麵 豬肉,蔬菜,麵	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚排-蒸	燒賣 燒賣-蒸 每人2個	柴魚鮮瓜燒 柴魚,鮮瓜,蔬菜-煮	日式味噌湯 豆腐,蔬菜,洋蔥	水果	5.6	2.1	1.8	2.8	1	325	781
20	三	胚芽飯 白米,胚芽	麥芽糖雞丁 雞肉-煮	起司肉片年糕 起司,年糕,紅蘿蔔,豬肉-炒	玉筍花椰 玉米筍,花椰菜-炒	竹筍排骨湯 竹筍,湯排,鮮菇		5.6	2.3	1.5	2.7	0	270	724
21	四	白飯 白米	番茄莎莎鴿蛋 番茄,洋蔥,青豆,鴿蛋-煮	波浪薯條 波浪薯條-炸	有機蔬菜	玉米濃湯 洋芋,玉米,蔬菜	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	280	778
22	五	五穀飯 五穀,白米	乳噌雞肉 雞肉,鮮菇-煮	麻婆豆腐 豬肉,豆腐,青豆,蔥-燒	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔-炒	菜脯燉雞湯 菜脯,蘿蔔,雞肉		5.6	2.3	1.5	2.7	0	320	723
25	一	白飯 白米	酸甜豬柳 豬肉,蔬菜-煮	玉米炒蛋 玉米,紅蘿蔔,雞蛋-炒	彩繪鮑菇 杏鮑菇,蔬菜-燒	羅宋湯 西芹,高麗菜,洋芋,蕃茄		5.4	2.2	1.7	2.8	0	290	712
26	二	糙米飯 白米,糙米	甜醬燉雞塊 雞肉,馬鈴薯-燒	金黃薯球 薯球-炸 每人6顆	木耳高麗 木耳,高麗菜-炒	鮮菇排骨湯 鮮菇,蔬菜,湯排	水果	5.6	2.3	1.5	2.7	1	285	784
27	三	雜糧飯 雜糧,白米	五香滷豬排 豬排-滷	南瓜奶醬雞 南瓜,玉米,雞肉-煮	開陽鮮筍 開陽,竹筍-煮	豆腐蛋花湯 豆腐,雞蛋,蔬菜		5.4	2.2	1.7	2.8	0	325	712
28	四	香菇豬肉油飯 香菇,豬肉,麵粉,飯	鹹酥雞塊 雞肉-炸 每人3塊	章魚小丸子 章魚小丸子-烤 每人2顆	有機蔬菜	冬瓜粉條露 粉條,冬瓜糖	水果	5.6	2.1	1.5	2.9	1	270	778
29	五	白飯 白米	沙茶豬肉 洋蔥,豬肉-炒	蒸蛋 雞蛋,香菇-蒸	紅絲豆芽 綠豆芽,木耳,紅蘿蔔-炒	鮮瓜湯 鮮瓜,蔬菜,湯排		5.6	2.1	1.5	2.9	0	280	718
30	六	小米飯 小米,白米	紅燒雞肉 雞肉,蔬菜-煮	烤蜜地瓜 地瓜-烤	時蔬扁蒲 紅蘿蔔,扁蒲-煮	薏仁蔬菜湯 薏仁,馬鈴薯,湯排		5.4	2.2	1.7	2.8	0	285	712
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					
0次	1次	10次	12次	24次	0次	41次	7次	5次	5次					