



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	
1	二	玉米飯	古早瓜仔肉 豬肉, 非基改乾丁, 碎瓜-煮	菲力雞排 雞肉-燒	雙色花椰 花椰菜-炒	裙帶味噌湯 海帶芽, 味噌	水果	5	2.5	2	2.6	705
2	三	白飯	鐵板燒豬肉 豬肉, 鮮蔬-炒	奶香玉米雞 非基改玉米, 洋芋, 雞肉-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥雞湯 雞肉, 山藥		5.2	2.5	2	2.4	710
3	四	白醬嫩雞 筆管麵	香草烤雞腿 雞肉-烤	港式燒賣 燒賣-蒸(2個)	有機蔬菜 蔬菜	鮮筍排骨湯 豬肉, 筍	水果	5.1	2.5	2	2.4	703
4	五	白飯	紅糟醬燒豬 豬肉, 鮮蔬-燒	春川炒雞 白菜, 年糕, 甜不辣, 雞肉-炒	吉園圃 蔬菜	芹香菜頭湯 蘿蔔, 鮮蔬		5.1	2.5	2.3	2.5	715
7	一	胚芽飯	南洋沙嗲雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	酥皮小餡餅 小餡餅-烤(2個)	吉園圃 蔬菜	紅豆粉粿湯 紅豆, 粉粿		5.1	2.5	2.1	2.5	710
8	二	白飯	鳳梨咕咾肉 豬肉, 鳳梨-炒	玉米蝦仁滑蛋 非基改玉米, 雞蛋, 鮮蔬, 蝦仁-煮	產銷履歷 蔬菜	蒜香雞湯 雞肉, 香菇, 蒜	水果	5.3	2.6	2	2.4	724
9	三	南瓜飯	鮑菇沙茶雞 雞肉, 杏鮑菇-炒	排骨酥燉菜煲 白菜, 豬肉, 鮮蔬-煮	產銷履歷 蔬菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔, 味噌		5	2.5	2.3	2.4	703
10	四	白飯	塔香打拋肉片 豬肉, 九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋, 雞蛋	水果	5.1	2.4	2.3	2.4	703
11	五	麥片飯	杏仁蜜汁雞 雞肉-燒	海山醬油豆腐 非基改油豆腐, 蘿蔔-煮	吉園圃 蔬菜	薏仁子排湯 薏仁, 豬肉		5	2.5	2.1	2.5	703
14	一	青醬雞肉 義大利麵	照燒豬排 豬肉-燒	香酥起司球 起司球-炸(2個)	吉園圃 蔬菜	洋芋蘑菇湯 洋芋, 菇		5	2.6	2.1	2.5	710
15	二	芝麻飯	梅林醬雞塊 雞肉, 鮮蔬-煮	波隆那肉醬 洋蔥, 豬肉, 鮮蔬-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	水果	5	2.5	2.2	2.5	705
16	三	白飯	回鍋肉 豬肉, 蘿蔔-煮	日式和風燉菜 蘿蔔, 黑輪, 茼蒿絲, 鮮蔬-煮	產銷履歷 蔬菜	鳳梨雞湯 雞肉, 鳳梨		5.2	2.4	2.2	2.4	707
17	四	香鬆飯 【蔬食日】	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋-炒	三杯豆腸 非基改豆腸, 菇-煮	有機蔬菜 蔬菜	甜芋西米露 芋頭, 西谷米	水果	5	2.6	2	2.5	708
18	五	地瓜飯	豬肉壽喜燒 豬肉, 鮮蔬, 雞蛋-煮	茄汁凍豆腐 非基改凍豆腐, 鮮蔬-煮	魷香花椰 花椰菜, 魷魚-炒	清甜鮮瓜湯 大黃瓜		5.1	2.6	2	2.5	715
21	一	紅藜飯	椒鹽雞排 雞肉-燒	蘋果咖哩豬 馬鈴薯, 豬肉, 鮮蔬-煮	吉園圃 蔬菜	客家米粉湯 米粉, 鮮蔬		5.3	2.6	2.1	2.5	731
22	二	蒜香野菇 燉飯	蒙古烤肉 豬肉, 鮮蔬-炒	花枝排 花枝排-炸	產銷履歷 蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米, 洋芋, 雞蛋	水果	5.1	2.5	2.1	2.4	705
23	三	五穀飯	宮保雞丁 雞肉, 花生-煮	醬燒筍丁肉燥 非基改豆干, 筍, 豬肉-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥大骨湯 枸杞, 豬肉		5.1	2.5	2.2	2.5	712
24	四	白飯	蒜蓉肉片 豬肉, 蒜-炒	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 鮮蔬-炒	有機蔬菜 蔬菜	冬瓜包心圓湯 包心圓, 粉圓	水果	5.2	2.6	2	2.3	713
25	五	燕麥飯	海南雞 雞肉, 蔥-炒	螞蟻上樹 高麗菜, 粉絲, 鮮蔬, 豬肉-炒	吉園圃 蔬菜	肉羹湯 筍, 肉羹		5.3	2.4	2	2.4	709
28	一	白飯	金瓜香燒肉 豬肉, 南瓜-煮	珍珠丸子 珍珠丸-蒸(2個)	吉園圃 蔬菜	麻香葷絲湯 菇, 鮮蔬		5.1	2.5	2	2.5	707
29	二	燕麥飯	梅香嫩雞 雞肉, 鮮蔬-煮	紅蔥肉燥滷蛋 雞蛋, 非基改乾丁, 豬肉-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 鮮蔬	水果	5	2.6	2	2.5	708
30	三	白飯	紅燒番茄豬 豬肉, 番茄, 鮮蔬-煮	玉米肉蓉 非基改玉米, 鮮蔬, 豬肉-煮	菇溜花椰 花椰菜, 菇-炒	味噌海芽湯 海芽, 味噌		5.3	2.4	2	2.3	705
31	四	沙茶肉絲 炒飯	燒烤雞排 雞肉-烤	京醬炒什錦 非基改皮絲, 洋蔥, 豬肉-炒	有機蔬菜 蔬菜	肉骨茶湯 豬肉, 蘿蔔	水果	5.2	2.5	2	2.5	714

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
蛋類	魚肉 及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食材	生鮮食材	調理食材	油炸品	甜湯
1次	0次	12次	10次	23次	0次	16次	7次	2次	3次