



*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、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類,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:黃詠怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	營養成分				熱量	
							鈣	蛋白質	鐵	油脂		
11	二	紅豆麥片飯 <small>紅豆,麥片,白米</small>	孜然洋芋豬 <small>豬肉,洋芋,蘿蔔-燉</small>	魚香豆腐 <small>豆腐,豬絞肉,青蔥-煮</small>	紅片高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,木耳-煮</small>	巧達濃湯 <small>南瓜,洋蔥,●雞蛋,蔬菜</small>	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
12	三	小米飯 <small>小米,白米</small>	普羅旺斯雞肉 <small>雞肉,蘿蔔,義式香料-煮</small>	鐵板豬柳 <small>豬柳條,金針菇,條豆-炒</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>海芽,蘿蔔,●雞蛋</small>		5.1	2.7	2.3	2.4	725
13	四	焗烤 堅果培根 青醬麵 <small>義大利麵,培根,九層塔,蛤蜊,●菜瓜子</small>	醬燒豬排 <small>豬排-燒</small>	炸 雞米花 X3 <small>雞肉-炸 每人3個</small>	有機蔬菜	~甜~ 紅豆牛奶 <small>紅豆,●奶粉</small>	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
14	五	雜糧飯 <small>雜糧,白米</small>	烤大雞腿 <small>雞腿-烤</small>	白菜香芋豬腳 <small>大白菜,豬腳,芋頭-燉</small>	產銷履歷	芹香貢丸湯 <small>結頭菜,貢丸,芹菜</small>		5.4	2.7	2.3	2.2	737
15	六	白飯 <small>白米</small>	芝香豬排 <small>豬排,白芝麻-燒</small>	瓜仔雞 <small>雞肉,脆瓜,鮑魚菇-煮</small>	產銷履歷	沙茶赤肉湯 <small>肉片,鮮菇,木耳,雞蛋</small>		5.2	2.8	2.0	2.3	728
17	一	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米</small>	泰式打拋肉 <small>豬絞肉,番茄,洋蔥,九層塔-煮</small>	烤 翅小腿 X 2 <small>翅小腿-烤 每人2個</small>	產銷履歷	黃瓜雞湯 <small>黃瓜,金針菇,雞肉</small>		5.5	2.5	2.4	2.2	732
18	二	白飯 <small>白米</small>	炸雞排 <small>雞排-炸</small>	蔥爆肉柳 <small>豬肉柳,蔥,豆乾片-炒</small>	產銷履歷	~甜~ 黑糖 紅豆紫米 <small>紅豆,紫米,黑糖</small>	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725
19	三	胚芽飯 <small>胚芽,白米</small>	鮮菇醬豬肉 <small>豬肉,鮮菇-燒</small>	柚香雞丁 <small>雞肉,洋蔥-燒</small>	雞絲花椰 <small>花椰菜,蘿蔔,雞肉絲-煮</small>	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜,肉絲,枸杞</small>		5.0	2.8	2.3	2.5	730
20	四	紅藜飯 【蔬食日】 <small>紅藜,白米</small>	味噌麵輪 <small>麵輪,馬鈴薯,條豆-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,豆腐,●雞蛋-炒</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋,鮑菇,●雞蛋</small>	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728
21	五	焗烤 茄汁海鮮飯 <small>玉米,洋蔥,豬絞肉,●蝦仁,白米</small>	滷豬排 <small>豬排-滷</small>	烤 薯瓣 X 3 <small>洋芋-烤 每人3個</small>	產銷履歷	結頭雞湯 <small>結菜,雞肉,菇類</small>		5.2	2.8	2.0	2.3	728
24	一	沙茶肉絲 鐵板麵 <small>豆芽,木耳,豬肉絲,蔬菜,麵</small>	茄汁豬柳 <small>番茄,洋蔥,豬肉柳-煮</small>	炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	產銷履歷	冬菜冬粉湯 <small>蔬菜,細粉絲,冬菜</small>		5.0	2.7	2.3	2.5	723
25	二	糙米飯 <small>糙米,白米</small>	芝麻燒肉 <small>豬肉片,洋蔥,芝麻-燒</small>	蒸蛋 <small>●雞蛋,香菇,蔥-蒸</small>	產銷履歷	酸辣湯 <small>竹筍,木耳,豆腐,●蛋</small>	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
26	三	紫米飯 <small>紫米,白米</small>	彩蔬雞肉 <small>雞肉,小黃瓜,玉米筍-煮</small>	蒲燒鯛魚排 <small>蒲燒鯛-蒸</small>	菇炒高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,菇-炒</small>	麻油雞湯 <small>雞肉,凍豆腐,紅棗,薑片</small>		5.0	2.8	2.3	2.5	730
27	四	燕麥飯 <small>燕麥,白米</small>	照燒豬排 <small>豬排-燒</small>	宮保雞丁 <small>雞肉,鮑菇,花生-煮</small>	有機蔬菜	~甜~ 綠豆地瓜湯 <small>綠豆,地瓜</small>	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	728

主要種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析 加工品		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	魚肉類	其他類	油炸品	甜湯
0次	0次	9次	5次	14次	0次	0次	1次	3次	3次

易致敏食材會於食材處標示●

營養小常識



碳酸飲料-影響你的鈣與鐵

1. 含有氣體即**二氧化碳**：

二氧化碳會刺激胃酸分泌，胃酸過多容易感覺腹脹，降低食慾，而減少日常飲食攝取。

2. 含有**砂糖**：因糖只有熱量，沒有營養素，經常飲用會積少成多，使體重增加

3. 碳酸飲料的另一成分，**磷酸**：

磷酸會降低鈣的吸收、阻礙鐵的吸收



4. 含有**咖啡因**：

會刺激心臟肌肉收縮，加速心跳及呼吸，刺激胃酸分泌，傷害腸胃。



上將食品