



\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 \*◎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	熱量	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	鈉
8/31	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,洋蔥-煮	肉末玉米蛋 玉米,絞肉,紅蘿蔔,●雞蛋-炒	履歷蔬菜 蔬菜	金茸三絲湯 金針菇,蘿蔔,肉絲,木耳		5.6	2.3	2	2.4	723
1	二	白醬肉蓉螺絲麵 洋蔥,鮮菇,絞肉,麵	嫩汁豬排 豬排-燒	海苔香鬆花枝丸X2 海苔香鬆,●花枝丸-烤	履歷蔬菜 蔬菜	羅宋蔬菜湯 蕃茄,蘿蔔,西芹	水果	5.5	2.2	2.3	2.5	720
2	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉,四方豆干-燒	海苔豬肉 豬肉,鮑菇,海苔粉-煮	清炒長豆 長豆,彩椒,蔬菜-炒	薏仁排骨湯 薏仁,洋芋,湯排		5.5	2.4	1.9	2.7	734
3	四	地瓜飯 有機白米,地瓜	葵瓜子洋芋燒豬 豬肉,洋芋,●葵瓜子-燒	蕃茄豆腐 豆腐,蕃茄,義式香料-煮	有機蔬菜 蔬菜	一冰一綠豆西米露 綠豆,西谷米	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
4	五	胚芽飯 白米,胚芽	冰糖滷翅 雞翅-滷	鴿蛋佛跳牆 鳥蛋,芋頭,筍筍,豬肉-煮	韭香芽菜 豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,絞肉,●雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.5	730
7	一	芝麻飯 白米,芝麻	鮮嫩魚丁 ●魚肉,蕃茄,洋蔥-燒	金沙鮮筍肉絲 竹筍,豬肉,木耳,●鹹蛋-炒	履歷蔬菜 蔬菜	芹珠魚丸湯 蘿蔔,●小魚丸,芹珠		5.4	2.2	2.2	2.4	706
8	二	白飯 有機白米	炸棒棒腿X2 棒棒腿-炸 每人2隻	蒸蛋 ●雞蛋,蔬菜-蒸	履歷蔬菜 蔬菜	一冰一地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	水果	5.4	2.2	2.1	2.5	708
9	三	海苔香鬆飯(附香鬆獨享包) 海苔香鬆,白米	杏片豬肉 豬肉,洋芋,●杏仁片-燒	檸香雞丁 雞肉,彩椒,檸檬汁-煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲		5.6	2.3	2	2.6	732
10	四	夏威夷蝦仁炒飯 鳳梨,玉米,絞肉,●蝦仁,青豆,有機白米	蔥油雞 雞肉,青蔥,玉米筍-煮	豬肉餡餅X2 餡餅-蒸	有機蔬菜 蔬菜	麵線羹 麵線,金針菇,木耳,肉絲	水果	5.4	2.3	1.9	2.7	720
11	五	五穀飯 白米,五穀米	燒里肌肉排 豬排-燒	滷蛋拼盤 ●雞蛋,海結,鮮菇-滷	履歷蔬菜 蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,湯排		5.4	2.3	2	2.4	709
14	一	義式番茄肉醬麵 蕃茄,絞肉,洋蔥,麵	炸脆皮雞排 雞排-炸	芝麻肉片 豬肉,蘿蔔,●芝麻,青豆-煮	履歷蔬菜 蔬菜	一冰一粉條仙草 花豆,粉條,仙草		5.4	2.3	2.2	2.5	718
15	二	小米飯 有機白米,小米	蔥燒豬排 豬排-燒	燒烤醬黑輪 黑輪,芹菜-燒	履歷蔬菜 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,香菇,●雞蛋	水果	5.4	2.2	2.3	2.5	713
16	三	胚芽飯 胚芽,白米	蒜香雞肉 雞肉,鮑菇,蒜-燒	港式燒賣X2 燒賣-蒸	木耳白菜 白菜,木耳,紅蘿蔔-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,湯排		5.7	2.4	1.9	2.7	748
17	四	燕麥飯 有機白米,燕麥	紅燒豆腸 豆腸,蔬菜,葵瓜子-燒	玉米炒蛋 玉米,青豆,蘿蔔,●雞蛋-炒	有機蔬菜 蔬菜	芋香米粉湯 芋頭,米粉,香菇	水果	5.6	2.4	1.9	2.6	737
18	五	白飯 白米	迷迭香雞丁 雞肉,豆薯,毛豆-煮	沙茶魷魚乾片 豆干,豬肉,●魷魚,西芹-炒	履歷蔬菜 蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔,洋蔥,蕃茄,湯排		5.6	2.3	2.1	2.5	730
21	一	櫻花蝦香菇油飯 香菇,肉絲,白米,糙米,●櫻花蝦	鳳梨糖醋豬 豬肉,鳳梨,洋蔥-煮	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	履歷蔬菜 蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜,冬瓜,鴨肉		5.5	2.4	2	2.4	723
22	二	蕎麥飯 有機白米,蕎麥	焗烤白醬洋芋雞 雞肉,洋芋,玉米,●起司-焗烤	蒸蛋 ●雞蛋,蔬菜-蒸	履歷蔬菜 蔬菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,湯排,芹菜	水果	5.4	2.3	2.3	2.4	716
23	三	白飯 白米	高昇排骨 豬肉,彩椒-燒	和風菇菇雞 雞肉,鮮菇,紅蘿蔔-煮	麻香黃芽 黃豆芽,海芽-炒	小魚味噌湯 ●小魚干,洋蔥,豆腐		5.6	2.5	2	2.6	747
24	四	芝麻飯 有機白米,芝麻	胡麻雞丁 雞肉,小黃瓜-煮	肉絲炒高麗 高麗菜,木耳,豬肉-炒	有機蔬菜 蔬菜	金針雞湯 金針,金針菇,雞肉	水果	5.4	2.3	2.2	2.4	714
25	五	紫米飯 白米,紫米	泰式打拋豬 豬肉,蕃茄,九層塔,洋蔥-煮	炸雞柳條X2 雞柳條-炸	紅絲長豆 長豆,紅蘿蔔-炒	一冰一花生牛奶 花生,薏仁,●奶粉		5.4	2.4	2.4	2.6	735
26	六	糙米飯 白米,糙米	烤雞腿 雞腿-烤	咖哩肉醬 洋芋,洋蔥,絞肉-煮	履歷蔬菜 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,●雞蛋		5.5	2.2	2.2	2.5	718
28	一	客家肉絲粿仔條 芹菜,肉絲,紅蘿蔔,粿仔條	滷肉排 肉排-滷	義式燒雞 雞肉,蕃茄,蔬菜-燒	履歷蔬菜 蔬菜	酸辣湯 豆腐,肉絲,●雞蛋,金針菇		5.4	2.3	2.2	2.6	723
29	二	白飯 有機白米	橙汁魚丁 ●魚肉,洋蔥-煮	芋香燒豬 豬肉,芋頭,高麗菜乾-煮	履歷蔬菜 蔬菜	一冰一紅豆紫米 紅豆,紫米	水果	5.5	2.4	2	2.7	737
30	三	紅藜飯 白米,紅藜	鐵板豬柳條 豬肉,豆芽菜-炒	肉燥福州丸 福州丸,絞肉,玉米-煮	珍菇燒瓜 南瓜,秀珍菇,蔬菜-煮	冬瓜雞湯 冬瓜,枸杞,雞肉		5.4	2.3	2.1	2.5	716

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			
1次		10次	11次	24次	0次	6次	0次	3次	5次			

\*本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等,不適合其過敏體質者食用,過敏原標示請見●