



*本公司豬肉及其製品皆為國產肉、全面使用非基因改良玉米及豆製品,敬請安心使用 *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 *◎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	全蛋	蛋黃	雞蛋	油	糖	鹽	其他
1	二	糙米飯 白米,糙米	咖哩雞 雞肉,洋芋,洋葱,紅蘿蔔-煮	蔥爆香干肉絲 豆干,肉絲,青蔥-炒	有機蔬菜 蔬菜	小魚味噌湯 小魚,洋葱,豆腐,味噌	水果	5.7	2.3	2	2.2	720.5	
2	三	薏仁飯 白米,薏仁	海苔燒豬 豬肉,蘿蔔,海苔粉-燒	蜜香地瓜雞 地瓜,雞肉,芝麻●-煮	標章蔬菜 蔬菜	香菇雞湯 雞肉,香菇,冬瓜		5.5	2.4	2	2.4	723	
3	四	有機白飯 有機白米	炸雞腿 雞腿-炸	肉絲結菜 結頭菜,木耳,肉絲-炒	有機蔬菜 蔬菜	一甜一花生牛奶 花生●,麥片,奶粉●	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	
4	五	日式柴魚烏龍麵 小烏龍,蔬菜,肉絲,柴魚片	鐵板肉排 豬排-燒	燒賣X2 燒賣-蒸 每人2個	標章蔬菜 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉		5.7	2.3	2.1	2.3	727.5	
7	一	地瓜飯 白米,地瓜	泰式甜醬雞 雞肉,小黃瓜,蘿蔔-煮	蒲燒鯛魚排 鯛魚排●,豆腐-蒸 每人1片	雙色花椰 綠白花椰,紅蘿蔔-炒	什錦鮮魷湯 魷魚,筍絲,金針菇,雞蛋,蘿蔔		5.8	2.3	2.2	2.2	732.5	
8	二	白醬肉蓉螺絲麵 麵,玉米,洋葱,絞肉	三杯豬排 豬排-燒	烤蝦捲X2 蝦捲-烤 每人2個	有機蔬菜 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋●	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	723.5	
9	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	腰果嫩雞 雞肉,腰果,彩椒-炒	蔥爆肉絲 肉絲,蔥段,金針菇,豆干-炒	標章蔬菜 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,湯排		5.6	2.4	2	2.5	734.5	
10	四	有機白飯 有機白米	照燒肉片 豬肉片,洋葱-炒	麻油鮮菇雞 凍豆腐,雞肉,鮮菇,薑片-煮	有機蔬菜 蔬菜	昆布蛋花湯 雞蛋●,海帶,薑絲	水果	5.8	2.4	1.9	2.3	737	
11	五	胚芽飯 白米,胚芽	玫瑰滷翅 三節雞翅-油	焗烤奶香野菇肉蓉 洋芋,絞肉,玉米,鮮菇,起司●-焗	標章蔬菜 蔬菜	柴魚蘿蔔湯 蘿蔔,豆腐,柴魚片		5.7	2.3	1.8	2.3	720	
14	一	紅豆飯 白米,紅豆	椰汁咖哩豬 豬肉,南瓜,洋葱-煮	紅茶滷蛋 雞蛋●,蘿蔔,玉米筍-油	標章蔬菜 蔬菜	鼎邊銚 飯條,高麗菜,金針花,肉絲		5.7	2.3	2	2.2	720.5	
15	二	小米飯 白米,小米	炸大雞腿 雞腿-炸	青木瓜炒肉絲 青木瓜,肉絲,木耳-炒	有機蔬菜 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋●	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718	
16	三	雜糧飯 白米,雜糧米	醬燒豬肉 豬肉,洋芋-燒	柴香親子丼 雞蛋●,洋葱,雞肉,柴魚片-煮	芹香芽菜 豆芽菜,紅蘿蔔,芹菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜,薏仁,雞肉		5.6	2.4	2	2.4	730	
17	四	有機白飯 有機白米	和風豆腸 豆腸,小黃瓜-煮	莎莎醬鴿蛋X2 烏蛋,番茄,玉米粒-煮	有機蔬菜 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725	
18	五	麻香鮮菇油飯 白米,糯米,肉絲,香菇,麵輪	蔥燒肉排 豬排-燒	烤小餡餅X2 餡餅-烤 每人2個	清炒高麗 高麗,蘿蔔,木耳-炒	一甜一花豆燒仙草 花豆,芋圓,仙草汁		5.6	2.3	2.2	2.3	723	
21	一	聖誕義式肉醬麵 麵,番茄,玉米,洋葱,絞肉	烤雞翅 雞翅,羅勒葉-烤	南瓜起司球X2 起司球,南瓜,蔬菜-炒	標章蔬菜 蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓,大白菜,木耳,絞肉,芹菜		5.7	2.3	2	2.2	720.5	
22	二	芝麻飯 白米,芝麻	焗烤白醬洋芋豬 豬肉,洋芋,玉米,起司●-焗	蜜汁雞肉 雞肉,小黃瓜,彩椒-煮	有機蔬菜 蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,洋葱,鮮菇,雞蛋●	水果	5.6	2.4	2	2.3	725.5	
23	三	麥片飯 白米,麥片	壽喜燒雞 雞肉,洋葱-煮	紅燒豆腐 豆腐,香菇,蔥,絞肉-煮	彩蔬高麗 高麗菜,木耳,枸杞-炒	筍片肉絲湯 竹筍,豬肉		5.7	2.5	2	2.6	753.5	
24	四	有機白飯 有機白米	宮保豬肉 豬肉,鮑菇,花生-燒	茶碗蒸 雞蛋●,玉米粒-蒸	有機蔬菜 蔬菜	一甜一紅豆湯圓 湯圓,紅豆	水果	5.5	2.3	2	2.4	715.5	
25	五	海苔香鬆飯(附香鬆包) 白米,海苔香鬆	烤翅腿X2 翅腿-烤 每人2個	沙茶魷魚干片 豆干,魷魚●,肉絲,蔥段-炒	香炒花椰 花椰,木耳,鹹豬肉-炒	金茸三絲湯 蘿蔔,金針菇,肉絲		5.6	2.4	1.9	2.3	723	
28	一	香蔥肉蓉炒飯 白米,玉米,絞肉,蘿蔔,青豆,紅蔥	嫩汁豬排 豬排-燒	炸雞柳條X2 雞柳條-炸 每人2條	雲耳芽菜 豆芽,木耳,蔬菜-炒	羅宋湯 番茄,洋葱,西芹,絞肉		5.5	2.4	2	2.6	732	
29	二	雜糧飯 白米,雜糧米	韓式泡菜魚 魚肉●,白菜,金針菇,木耳-煮	蒜香肉絲 洋蔥,豬肉,肉絲,蒜段-炒	有機蔬菜 蔬菜	結菜排骨湯 結頭菜,排骨,芹菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721	
30	三	胚芽飯 白米,胚芽	燒烤醬豬肉 豬肉,洋芋-燒	醋溜雞丁 雞肉,甜椒,蔬菜-燒	標章蔬菜 蔬菜	薑母鴨湯 鴨肉,高麗,金針菇		5.5	2.5	2	2.5	735	
31	四	有機白飯 有機白米	柚香雞翅 雞翅-烤	肉燥鵝鴨蛋 鵝鴨蛋,絞肉,冬瓜-油	有機蔬菜 蔬菜	酸辣湯 豆腐,木耳,竹筍,蔬菜蛋●	水果	5.7	2.3	2	2.3	725	

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	1次	11次	10次	23次	0次	5次		3次	3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●