



*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,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:林晏廷(營養字第006773)

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(千卡)	
2	一	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	三角薯餅 三角薯餅-炸 每人2個	鮮蔬甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	綠豆西米露 綠豆,西米露		5.1	2.4	1.9	2.5	0	280	697
3	二	地瓜飯 地瓜,白米	海苔豬排 海苔,豬排-燒	脆薯炒蛋 馬鈴薯,雞蛋,蔬菜-炒	開陽扁蒲 蝦皮,扁蒲-煮	海芽蛋花湯 雞蛋,海芽	水果	5.2	2.3	2	2.4	1	320	754
5	四	白飯 白米	三杯雞 雞腿-烤	糖醋燕餃 鳳梨,番茄,蘿蔔,燕餃-煮	有機蔬菜	鮮菇排骨湯 鮮菇,排骨	水果	5.2	2.4	1.7	2.5	1	275	760
6	五	小米飯 小米,白米	黃金泡菜豬肉 韓式泡菜,豬肉,紅蘿蔔-煮	土魷魚條 土魷魚條-炸	雞絲銀芽 豆芽菜,雞絲,紅蔥頭-炒	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.5	1.5	2.5	0	330	723
11	三	白飯 白米	京醬肉片 蔬菜,豬肉-煮	塔香花枝揚 九層塔粉,花枝揚,蔬菜-煮	白菜滷 豆皮,白菜,蔬菜-煮	玉米濃湯 玉米,蔬菜		5.6	2.3	1.5	2.5	0	335	715
12	四	白醬義大利麵 麵,白醬,蔬菜	烤雞腿 雞腿-烤	烤餡餅 餡餅-烤	有機蔬菜	薑絲昆布湯 薑絲,昆布,蔬菜	水果	5	2.3	2	2.5	1	310	745
13	五	燕麥飯 燕麥,白米	叉燒肉 叉燒肉-烤 每人3條	番茄炒蛋 番茄,雞蛋-炒	油燜筍絲 竹筍,蔬菜-炒	綜合甜湯 花豆,薏仁,紅豆		5.2	2.5	2	2	0	270	705
16	一	糙米飯 糙米,白米	香菇佐蠔油雞 香菇,蔥,雞肉,紅蔥頭-煮	排骨佛跳牆 白菜,排骨,豬肉,芋頭,蘿蔔-煮	金沙條豆 鹹蛋,條豆,蔬菜-炒	玉米蛋花湯 玉米,蔬菜,雞蛋		5.3	2	2	2.5	0	275	705
17	二	白飯 白米	佛蒙特咖哩豬 豬肉,紅蘿蔔,馬鈴薯,蔬菜-煮	脆炒甜條 蔬菜,甜不辣-煮	玉米雞茸 玉米,毛豆,雞肉-煮	芋圓湯 芋圓,砂糖	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1	280	760
18	三	地瓜飯 地瓜,白米	冰糖雞排 雞排-烤	豆干總匯 豆干,蔬菜-炒	鐵板針菇 木耳,金針菇,肉絲-煮	肉骨茶湯 高麗菜,湯排,肉骨茶包		5.2	2.5	1.8	2.3	0	270	700
19	四	茄汁蔬菜炒飯 番茄,蔬菜,白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	美式薯球 薯球-炸 每人6顆	有機蔬菜	巧達濃湯 紅蘿蔔,洋芋,蔬菜	水果	5.4	2.2	1.8	2	1	275	798
20	五	五穀飯 五穀,白米	鹽酥雞 雞肉-炸	回鍋肉片 高麗菜,豬肉片-炒	紅絲拌筍 紅蘿蔔,鮮筍-煮	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨		5.2	2.4	2	2	0	270	684
23	一	白飯 白米	壽喜醬豬肉丼 壽喜醬,豬肉,洋葱-燒	麻婆豆腐 絞肉,豆腐,蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	蔥花蛋花湯 蔥,雞蛋,蔬菜		5.3	2.5	1.9	2.4	0	320	714
24	二	日式柴魚炒烏龍 烏龍麵,蔬菜-炒	咋啦雞腿 雞腿-炸	茶點燒賣 蟹黃燒賣-蒸 每人2顆	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒	小魚味噌湯 豆腐,味噌,蔬菜	水果	5.1	2.5	1.9	2.4	1	280	760
25	三	白飯 白米	蜜汁豬肉 豬排-煮	宮保鮑菇 鮑菇,蔬菜-煮	蝦香鮮瓜 蝦皮,鮮瓜,蘿蔔-煮	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜		5.3	2	2	2.5	0	285	705
26	四	薏仁飯 薏仁,白米	冬蔭醬雞肉 雞肉-煮	香煎鮮肉鍋貼 鍋貼-蒸 每人2個	有機蔬菜	青蛙下蛋 粉圓	水果	5.2	2.5	1.9	2.6	1	270	776
27	五	小麥飯 小麥,白米	黑胡椒豬柳 豬肉,洋葱-煮	玉米炒蛋 玉米,雞蛋,蔬菜-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,金針菇,茼蒿-煮	薏仁排骨湯 薏仁,排骨		5	2.5	1.9	2.5	0	285	698
30	一	胚芽飯 胚芽,白米	檸檬棒棒腿 翅小腿-烤	紅燒油腐 油豆腐,紅蘿蔔,蔬菜-煮	蝦皮甘藍 蝦皮,高麗菜-炒	金瓜肉絲湯 南瓜,肉絲		5.2	2.5	2	2	0	325	705
31	二	白飯 白米	茄汁肉片 豬肉,蔬菜-炒	茶碗蒸 雞蛋,蔬菜-蒸	脆炒豆芽 紅蘿蔔,豆芽菜,芹菜-炒	竹筍排骨湯 筍,排骨	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	1	270	760

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	0次	9次	9次	19次	0次	30次	8次	3次	4次