



◎營養師：黃詠怡(營養字第3906號)

◎營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	兩餐	全額雞類	豆製食品	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	烤 小雞腿 X2 翅小雞 X2-炸	塔香什錦肉片 豬肉片、豆雞片、蔬菜、九層塔-煮	有機蔬菜	赤肉羹 竹筍、肉鬆、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731
2	二	香菇 肉燥油飯 糯米、白米、香菇、肉燥、木耳	炸 豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	卡邦尼雞茸薯塊 洋芋、雞茸、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海苔、紫魚片	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
3	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜味雞丁 雞肉、鮑菇、長豆-煮	客家小炒 豆干、豬肉、鮑、魷魚、蔬菜-炒	標章蔬菜	金針排骨湯 金針花、海排、蔬菜		5.5	2.3	2.1	2.2	709
4	四	紅藜有機飯 有機白米、紅藜	果香酸甜豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	烤 香雞堡排 X1 香雞堡排-烤	有機蔬菜	~ 冰 ~ 奶香西米露 西谷米、奶粉	水果	5.7	2.3	2	2.2	721
5	五	白飯 白米	香滷雞翅 X1 三節雞翅 X1-滷	豆瓣魚香肉絲 竹筍、豬肉、鮑、蔬菜-炒	標章蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、海排、鮮菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
8	一	奶香菇菇 饅管麵 饅管麵、蔬菜、豬肉、鮮菇	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	炸 麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞		5.5	2.3	2.1	2.3	714
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、海排、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
10	三	紫米飯 白米、紫米	燒烤醬豬肉 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	年糕炒雞 雞肉、年糕、金針菇、蔬菜-炒	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、青菜、薑		5.7	2.3	2.1	2.3	728
11	四	有機白飯 有機白米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	葵瓜子玉米肉茸 玉米、鮑肉、蔬菜、葵瓜子-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
12	五	旺荳飯 白米、旺荳	醬味燒魚 魚肉、蘿蔔、蔴豆段-燒	鮮菇百頁雞 雞肉、百頁、鮮菇-煮	標章蔬菜	洋芋湯 洋芋、蔬菜、青蔥		5.8	2.4	2.1	2.2	738
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	炸 鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	沙嗲豬肉 洋芋、豬肉、洋蔥-煮	有機蔬菜	豆腐大醬湯 豆腐、肉鬆、鮑菇、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	二	海苔肉茸 炒飯 白米、蔬菜、鮑肉、海苔	台式滷肉排 X1 豬排 X1-滷	焗烤 茄汁雞 雞肉、蘿蔔、番茄、青蔥、起司-焗	有機蔬菜	筍香雞湯 竹筍、雞肉	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	冬瓜肉燥 鮑肉、冬瓜、麵筋、毛豆-煮	標章蔬菜	洋芋肉茸湯 洋芋、鮑肉、蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
18	四	燕麥有機飯 有機白米、燕麥	海苔炒蛋 雞蛋、蔬菜、海苔-炒	粉紅醬滷味 蘿蔔、四方干、海帶絲、木耳-煮	有機蔬菜	~ 冰 ~ 珍珠奶茶 珍珠、茶包、奶粉	水果	5.7	2.3	2	2.2	721
19	五	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	三鮮燴白菜 大白菜、鴻片、豬肉、魷魚、鮑皮、蔬菜-煮	標章蔬菜	紅燒排骨湯 番茄、海排、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.2	721
22	一	拿坡里肉醬 義大利麵 麵、玉米、鮑肉、蔬菜	炸 魚排 X1 魚排-炸	鮮菇南瓜雞 南瓜、雞肉、鮮菇、蘿蔔-炒	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜、雞肉、薏仁		5.6	2.4	2.2	2.4	735
23	二	五穀飯 白米、五穀米	烤 翅小雞 X2 翅小雞 X2-烤	肉燥條豆 條豆、肉鬆、蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
24	三	白飯 白米	雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	爆炒時蔬干絲 干絲、青蔥、蔬菜-炒	標章蔬菜	蘿蔔鮮雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	四	有機白飯 有機白米	XO 醬炒雞 雞肉、豆豉、玉米飯、自製 XO 醬-煮	紅燒 獅子頭 大白菜、獅子頭、蔬菜-煮	有機蔬菜	~ 冰 ~ 摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、海鹽	水果	5.5	2.3	2.2	2.2	712
26	五	白飯 白米	梅香扣肉 豬肉、梅菜、筍筍-煮	安東燻雞 雞肉、洋芋、薯粉、蘿蔔-燻	標章蔬菜	金菇鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇		5.6	2.3	2.2	2.3	723
29	一	香鬆蓋飯 白米、香鬆	腰果白玉雞 雞肉、蘿蔔、腰果-燒	糖醋甜蔥豬 豬肉片、洋蔥、彩椒-煮	有機蔬菜	海苔蛋花湯 雞蛋、海苔、蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
30	二	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	蠔香筍味雞 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶絲、泡豆腐	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
31	三	白飯 白米	芝麻雞丁 雞肉、洋蔥、芝麻-燒	鹹豬肉炒花椰 花椰菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	標章蔬菜	榨菜肉燥湯 豬肉、榨菜、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
主要種類 (次/月)												
豆製品			主菜食材特性分析 (次/月)			副菜食材特性分析			其它分析 (次/月)			
魚肉類			生鮮食材			加工品 (次/月)			油炸品			
0 次			2 次			0 次			3 次			
豬肉			12 次			其他			甜湯			
			23 次			4 次			3 次			