



*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ©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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量																
1	四	有機白飯 有機白米	紅燒肉丁 豬肉、蘿蔔、青蔥、燒	炸雞柳條×2 雞柳條×2-炸	有機蔬菜	～冰～ 地瓜圓甜湯 地瓜圓、芋圓	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716																
2	五	泡菜麵疙瘩 鹽疙瘩、白菜、肉絲、蔬菜	洋芋燻雞 雞肉、洋芋、蔬菜、煮	高麗炒肉片 高麗菜、肉片、豆皮、蔬菜、炒	標章蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、蔬菜		5.9	2.3	2.1	2.3	742																
5	一	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋醬里肌排×1 豬排×1-燒	三杯筍香雞 雞肉、竹筍、蔬菜、九層塔、燒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽		5.5	2.3	2.3	2.3	719																
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	腐乳鮮菇雞 雞肉、蘿蔔、鮑菇、煮	燒烤醬甜不辣×1 ▲甜不辣×1-燒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋、湯排、乾蔥	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726																
7	三	白飯 白米	古早味燒肉 豬肉、洋芋、長豆、燒	味噌凍腐雞 雞肉、凍豆腐、蔬菜、煮	標章蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇、薑絲		5.7	2.4	2.3	2.2	736																
8	四	沙茶肉茸炒飯 有機白米、豬肉、蔬菜	烤雞翅×1 三節雞翅×1-烤	炸叉燒肉×3 豬肉條×3-炸	有機蔬菜	～冰～ 波霸奶茶 珍珠、奶茶、▲奶精	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728																
9	五	五穀飯 白米、五穀米	黑胡椒肉柳 豬肉、洋蔥、彩椒、炒	麥克雞塊×2 麥克雞塊×2-烤	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		5.5	2.3	2.1	2.3	714																
12	一	焗烤奶香白醬義大利麵 麵、絞肉、鮮菇、蔬菜、▲起司	芝香翅小腿×2 翅小腿×2、▲芝麻、烤	炒肉絲高麗 高麗菜、蔬菜、肉絲、炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.2	731																
13	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、煮	金黃炸餃×2 水餃×2-炸	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜、▲雞蛋	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716																
14	三	紫米飯 白米、紫米	鮮茄燒雞 雞肉、番茄、洋蔥、燒	肉絲炒鮮筍 竹筍、豬肉絲、蔬菜、炒	標章蔬菜	金針排骨湯 蔬菜、湯排、金針花		5.5	2.4	2.1	2.3	721																
15	四	有機白飯 有機白米	脆薯蛋 豆薯、▲雞蛋、蔬菜、炒	甜麵醬爆干片 豆干、芹菜、蔬菜、炒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、洋蔥	水果	5.5	2.3	2	2.4	716																
蔬食日																												
16	五	糙米飯 白米、糙米	洋釀醬雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒、燒	八寶炸醬 豆干丁、絞肉、蘿蔔、毛豆、煮	標章蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、鮮菇		5.6	2.4	2.3	2.4	738																
17	六	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	五香肉排×1 豬排×1-滷	杏片洋芋炒雞 洋芋、雞肉、蔬菜、▲杏仁片、炒	標章蔬菜	鳳梨雞湯 蔬菜、鳳梨、蒜鳳梨、雞肉		5.6	2.3	2.1	2.3	721																
19	一	栗香肉絲油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、栗子、蔬菜	義式燒豬 豬肉、洋蔥、義式香料、燒	炸魚塊×2 ▲魚塊×2-炸	有機蔬菜	～冰～ 黑糖QQ QQ圓、花豆、蜜糖		5.7	2.3	2.2	2.3	730																
20	二	雜糧飯 白米、雜糧米	烤雞排×1 雞排×1-烤	泰式打拋豬 絞肉、豆豉、番茄、九層塔、煮	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片、味噌	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742																
21	三	白飯 白米	墨西哥洋薯豬 豬肉、洋芋、毛豆、煮	沙茶什錦炒雞 雞肉、黑豆干、蔬菜、炒	標章蔬菜	古早味米粉湯 炒粉、絞肉、蔬菜、芹菜		5.8	2.3	2.2	2.4	742																
26	一	薏仁飯 白米、薏仁	卡非醬魚丁 ▲魚肉、南瓜、洋芋、煮	香鬆炒蛋 洋蔥、▲雞蛋、蘿蔔、香鬆、炒	有機蔬菜	香菇赤肉羹 筍絲、肉絲、香菇、木耳		5.5	2.4	2.1	2.3	721																
27	二	柴魚日式烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、絞肉、柴魚片	醍醐肉排×1 豬排×1-滷	塔香方干雞 雞肉、四方豆干、小黃瓜、煮	有機蔬菜	冬瓜薏米湯 冬瓜、薏仁、鮮菇	水果	5.6	2.3	2	2.3	718																
28	三	白飯 白米	蜜汁燒雞 雞肉、豆豉、青蔥、燒	家常三角腐 三角油腐、木耳、蔬菜、燒	標章蔬菜	羅宋湯 高麗菜、湯排、番茄		5.7	2.3	2	2.2	721																
29	四	有機白飯 有機白米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥、彩椒、炒	海山醬福州丸×1 福州丸×1、毛豆、煮	有機蔬菜	南瓜豆腐湯 豆腐、南瓜、青蔥	水果	回饋豆奶	5.5	2.3	2.2	2.3	716															
30	五	小米飯 白米、小米	照燒薯塊雞 雞肉、洋芋、毛豆、燒	叉燒肉條×3 豬肉條×3-烤	有機蔬菜	芽菜肉絲湯 高芽菜、肉絲、海帶芽			5.5	2.3	2.2	2.3	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(次/月)				其它分析(次/月)			
豆製品		魚肉種類		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理肉品/加工品		魚肉類		其他		油作品		甜湯										
0次		2次		9次		9次		21次		0次		5次		0次		4次		3次										