



*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 *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 | 二 | 醃醬肉苴乾拌麵 <small>麵,豆干,絞肉,洋葱,青蔥</small> | 柚香豬柳 <small>豬柳,洋葱,彩椒,炒</small> | ★▲炸可樂餅×2 <small>可樂餅(麵粉,玉米,麵包粉)×2,炸</small> | 有機青菜 | 香菇雞湯 <small>蘿蔔,雞肉(帶骨),鮮菇</small> | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 724 | | | | | | |
| 2 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 照燒雞丁 <small>雞肉(帶骨),蘿蔔,毛豆,燒</small> | 茄汁肉醬 <small>絞肉,番茄,蔬菜,玉米,煮</small> | 標章青菜(深綠) | 海苔蛋花湯 <small>蔬菜,●雞蛋,海苔</small> | | 5.5 | 2.3 | 2 | 2.3 | 711 | | | | | | |
| 3 | 四 | 有機白飯 <small>有機白米</small> | 沙嗲薯塊豬 <small>豬肉,洋芋,蘿蔔,煮</small> | ▲芹香甜不辣 <small>●甜不辣(魚漿),芹菜,炒</small> | 有機青菜 | 一涼一花生燕麥奶 <small>燕麥,●花生,●奶粉</small> | 水果 | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.2 | 724 | | | | | | |
| 4 | 五 | 紫米飯 <small>白米,紫米</small> | 烤雞腿×1 <small>雞腿(帶骨)×1,烤</small> | 瓜仔鵪鶉蛋 <small>●鵪鶉×1,絞肉,蔬菜,脆瓜,煮</small> | 標章青菜(深綠) | 洋芋肉苴湯 <small>洋芋,蔥仁,絞肉</small> | | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 740 | | | | | | |
| 7 | 一 | 【焗烤】義式海鮮肉醬螺旋麵 <small>麵,玉米,絞肉,●蝦仁,●魷魚,蔬菜</small> | 滷豬排×1 <small>豬排(帶骨)×1,滷</small> | ★▲炸麥克雞塊×2 <small>麥克雞塊(麵粉,雞肉)×2,炸</small> | 有機青菜 | 西式濃湯 <small>洋芋,蘿蔔,●雞蛋</small> | | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 719 | | | | | | |
| 8 | 二 | 糙米飯 <small>白米,糙米</small> | 三杯雞 <small>雞肉(帶骨),竹筍,鮑菇,九層塔,炒</small> | 叉燒肉條×3 <small>豬肉條×3,烤</small> | 有機蔬菜+有機木耳 | 小魚味噌湯 <small>豆腐,●小魚干,青蔥</small> | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 735 | | | | | | |
| 9 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 燒烤醬燒魚 <small>●魚肉,蘿蔔,小蕃瓜,燒</small> | 腰果玉米雞茸 <small>玉米,雞絞肉,蔬菜,●腰果,炒</small> | 標章青菜(深綠) | 冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉(帶骨)</small> | | 5.6 | 2.3 | 2 | 2.3 | 718 | | | | | | |
| 11 | 五 | 小麥飯 <small>白米,小麥</small> | 香草洋芋豬 <small>豬肉,洋芋,毛豆,煮</small> | 蒸蛋 <small>●雞蛋,蔬菜,蒸</small> | 標章青菜(深綠) | 菜脯燉雞湯 <small>蘿蔔,雞肉(帶骨),菜脯</small> | | 5.9 | 2.3 | 2 | 2.2 | 735 | | | | | | |
| 14 | 一 | 藜麥飯 <small>白米,白藜麥</small> | ★黃金炸雞翅×1 <small>三節雞翅(帶骨)×1,炸</small> | 客家炒筍 <small>竹筍,蔬菜,鮮菇,炒</small> | 有機青菜 | 洋芋排骨湯 <small>洋芋,湯排,香菇</small> | | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 728 | | | | | | |
| 15 | 二 | 芋香肉絲油飯 <small>糯米,白米,豬肉,芋頭,香菇</small> | 嫩汁豬排×1 <small>豬排(帶骨)×1,滷</small> | 莎莎醬雞肉 <small>雞肉(帶骨),番茄,青豆,煮</small> | 有機青菜 | 酸菜豆腐湯 <small>豆腐,酸菜</small> | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 733 | | | | | | |
| 16 | 三 | 雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small> | 醍醐雞丁 <small>雞肉(帶骨),豆萵,煮</small> | 招牌蒸肉餅 <small>絞肉,豆腐,脆瓜,蔬菜,蒸</small> | 標章青菜(深綠) | 肉骨茶湯 <small>蘿蔔,湯排,蔬菜</small> | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 721 | | | | | | |
| 17 | 四 | 胚芽有機飯 <small>有機白米,胚芽</small> | 玉米彩燴蛋 <small>●雞蛋,玉米,毛豆,蔬菜,炒</small> | 油腐關東煮 <small>油豆腐,玉米筍,木耳,煮</small> | 有機青菜 | 一涼一紅豆紫米露 <small>紅豆,紫米</small> | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 725 | | | | | | |
| 蔬食日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 五 | 芝麻飯 <small>白米,●芝麻</small> | 避風塘炒雞 <small>雞肉(帶骨),洋葱,乾椒,蒜酥,炒</small> | ▲香鬆魷魚丸×2 <small>●魷魚丸(魚漿)×2,香鬆,大白菜,烤</small> | 標章青菜(深綠) | 麵線糊 <small>麵線,蔬菜,肉絲,●紫魚片</small> | | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 735 | | | | | | |
| 21 | 一 | 奶醬菇菇饅管麵 <small>麵,豬肉,鮮菇,蔬菜</small> | 鳥蛋三鮮肉片 <small>肉片,竹筍,●鳥蛋×1,●魷魚,燒</small> | ▲雞堡肉排×1 <small>雞堡(麵粉,雞肉)×1,烤</small> | 有機青菜 | 南瓜雞湯 <small>南瓜,雞肉(帶骨)</small> | | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.3 | 733 | | | | | | |
| 22 | 二 | 小米飯 <small>白米,小米</small> | 堅果糖醋雞 <small>雞肉(帶骨),鳳梨,彩椒,●堅果,炒</small> | 回鍋肉 <small>高麗菜,豬肉,豆干,蔬菜,炒</small> | 有機青菜 | 玉米濃湯 <small>玉米,洋芋,●雞蛋</small> | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.2 | 724 | | | | | | |
| 23 | 三 | 紫米飯 <small>白米,紫米</small> | 甜蔥醬豬柳 <small>豬柳,洋葱,鮮菇,燒</small> | 番薯雞 <small>雞肉(帶骨),地瓜,●芝麻,煮</small> | 標章青菜(深綠) | 西式雞湯 <small>蘿蔔,雞肉(帶骨),番茄,青蔥</small> | | 5.5 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 726 | | | | | | |
| 24 | 四 | 有機白飯 <small>有機白米</small> | 烤雞翅×1 <small>三節雞翅(帶骨)×1,烤</small> | 肉蓉茶碗蒸 <small>●雞蛋,絞肉,蔬菜,蒸</small> | 有機青菜 | 大醬湯 <small>豆腐,鮑菇,肉片</small> | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 723 | | | | | | |
| 25 | 五 | 燕麥飯 <small>白米,燕麥</small> | 香滷豬排×1 <small>豬排(帶骨)×1,滷</small> | 雞肉親子丼 <small>洋葱,雞肉(帶骨),●雞蛋,海苔絲,炒</small> | 標章青菜(深綠) | 紫菜蛋花湯 <small>●雞蛋,蔬菜,紫菜</small> | | 5.6 | 2.4 | 1.9 | 2.3 | 723 | | | | | | |
| 28 | 一 | 紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small> | 蒲燒魚×1 <small>●魚排×1,蒸</small> | 泰式打拋豬 <small>番茄,絞肉,洋葱,九層塔,炒</small> | 有機青菜 | 一涼一香芋奶露 <small>芋頭,西谷米,●奶粉</small> | 履歷豆奶 | 5.6 | 2.3 | 2 | 2.1 | 709 | | | | | | |
| 29 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | 蔥爆豬柳 <small>豬柳,洋葱,青蔥,炒</small> | ▲鍋貼×2 <small>鍋貼(麵粉,豬肉,蔬菜)×2,豆荳菜,烤</small> | 有機青菜 | 糯米雞湯 <small>洋芋,雞肉(帶骨),糯米</small> | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 721 | | | | | | |
| 30 | 三 | 五穀飯 <small>白米,五穀米</small> | 左宗棠燒雞 <small>雞肉(帶骨),蘿蔔,鮮菇,燒</small> | 奶香金瓜豬 <small>豬肉,南瓜,蔬菜,燒</small> | 標章青菜(深綠) | 香菇赤肉羹 <small>筍,豬肉,香菇,●雞蛋</small> | | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 731 | | | | | | |
| 31 | 四 | 上海菜飯 <small>有機白米,綠色青菜,豬肉,油蔥</small> | ★炸豬肉酥×3 <small>豬肉×3,炸</small> | 肉苴粉線煲 <small>高麗菜,冬粉,絞肉,蔬菜,炒</small> | 有機青菜 | 番茄蛋花湯 <small>番茄,●雞蛋,玉米</small> | 水果 | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 745 | | | | | | |
| 主要種類(次/月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋豆製品 | | | 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) | | | | | | | | | |
| 魚肉種類 | | | 豬肉 | | 雞肉 | | 生鮮食材 | | 調理肉品/加工品 | | 生鮮食材 | | ▲調理加工品 | | ★油作品 | | 甜湯 | |
| 1次 | | | 2次 | | 10次 | | 9次 | | 22次 | | 38次 | | 6次 | | 4次 | | 3次 | |