



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一規範，敬請安心食用。加工食材以▲標示，1週提供1-3份深綠色蔬菜。
 ◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏質者，敬請小心食用！
 過敏原以◎標示，已投保明台產物1億元產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮菱(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張涵茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 帶骨雞肉,馬鈴薯,蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜,豬肉,木耳-炒	標章蔬菜 (深綠)	小魚海帶湯 海帶芽,◎小魚乾	5.7	2.4	2.1	2.4		740
2	四	香菇肉絲 油飯 白米,長糯米,豬肉,乾香菇,薑-炒	★叉燒肉條X4 豬肉-炸	蒜酥四季豆 四季豆,蒜,蔬菜,豬肉-炒	有機 荷葉白菜	玉米蛋花湯 玉米,蔬菜,雞蛋,蔥	5.6	2.3	1.9	2.6	1	789
兒童節快樂~~~												
7	二	有機白飯 有機白米-蒸	和風親子丼 帶骨雞肉,馬鈴薯,雞蛋,蔬菜,◎柴魚片-燴	鮮蔬總匯 玉米,豆干,毛豆-炒	有機 小白菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793
8	三	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	泡菜燒肉 豬肉,蔬菜,泡菜-燴	▲黑輪棒X1 ◎黑輪條(魚漿製品)-烤	標章蔬菜 (深綠)	鮮瓜湯 冬瓜,雞骨,枸杞	5.5	2.4	1.9	2.5		725
9	四	海苔豚肉 炒麵 意麵,高麗菜,紅蘿蔔,洋葱, 豬肉,青蔥,海苔絲-炒	嫩汁雞排X1 帶骨雞排-烤	肉絲花椰 花椰菜,豬肉-炒	有機 高麗菜	~甜~ 珍珠撞奶 珍珠,麥片,◎奶粉	5.6	2.5	2.1	2.6	1	809
10	五	糙米飯 白米,糙米-蒸	蒜味豚肉煲 豬肉,蔬菜,蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆-炒	標章蔬菜 (深綠)	和風豆腐湯 豆腐,味噌,◎柴魚	5.5	2.4	1.9	2.5		725
13	一	白飯 白米-蒸	三杯雞 帶骨雞肉,蔬菜,菇-炒	▲海味魷魚丸X2 ◎魷魚丸(魚漿製品),海苔粉-烤	有機 黑葉白菜	蘿蔔湯 蘿蔔,豬骨	5.4	2.4	1.9	2.5		718
14	二	咖哩肉絲 炒有機飯 有機白米,紅蘿蔔,洋葱, 玉米,豬肉,薑-炒	照燒豬排X1 豬排-燒	菇菇炒蛋 (有機菇) 雞蛋,有機金針菇,毛豆-炒	有機 味美菜	~甜~ 紅豆芋圓 紅豆,芋圓	5.7	2.5	2.1	2.4	1	807
15	三	白飯 白米-蒸	★糖醋雞丁X4 帶骨雞肉,蔬菜-炸	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜,豬絞肉-煮	標章蔬菜 (深綠)	薑絲海芽湯 海帶芽,薑	5.5	2.4	2.1	2.6		735
16	四	紫米飯 白米,紫米-蒸	義式奶香燉洋芋 凍豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔,青花菜, 蘑菇,◎奶粉-燴	海苔蒸蛋 雞蛋,海苔粉-蒸	有機 白松菜	大醬湯 凍豆腐,蔬菜,味噌,◎柴魚	5.7	2.5	1.9	2.6	1	811
17	五	白飯 白米-蒸	▲蒲燒鯛魚X1 ◎蒲燒鯛魚-蒸	蜜汁豆干 四分干,蔬菜-燒	標章蔬菜 (深綠)	番茄蛋花湯 番茄,蔬菜,雞蛋	5.6	2.5	2	2.4		738
20	一	奶香白醬 螺旋麵 螺旋麵,洋葱,紅蘿蔔, 玉米,豬肉,◎奶粉-煮	醬燒豬排X1 去骨豬排-燒	炒花椰菜 花椰菜,蔬菜,豬肉-炒	有機 高麗菜	~甜~ 綠豆西米露 綠豆,西谷米	5.7	2.4	1.9	2.5		739
21	二	有機白飯 有機白米-蒸	★鹹酥雞X4 帶骨雞肉,九層塔-炸	毛豆蒸蛋 雞蛋,毛豆-蒸	有機 山菠菜	鮮蔬味噌湯 蔬菜,玉米,味噌,◎柴魚	5.5	2.4	2.1	2.6	1	795
22	三	薏仁飯 白米,小薏仁-蒸	蜜汁燒肉 豬肉,蔬菜,◎白芝麻-煮	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,蔥-炒	標章蔬菜 (深綠)	酸辣湯 豆腐,蔬菜,雞蛋	5.5	2.6	2	2.6		747
23	四	白飯 白米-蒸	安東燉雞 帶骨雞肉,蔬菜,馬鈴薯, 寬冬粉,◎黑芝麻-燴	炒高麗菜 高麗菜,蔬菜,豬肉-炒	有機 小白菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,豬骨	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793
24	五	藜麥飯 白米,藜麥-蒸	蒙古烤肉 豬肉,蔬菜,凍豆腐-炒	▲奶油洋芋肉丸 獅子頭(豬肉製品),馬鈴薯, 蔬菜,菇,◎奶粉-燴	標章蔬菜 (深綠)	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋	5.7	2.4	1.9	2.4		735
27	一	白飯 白米-蒸	★韓式洋釀魚X3 ◎水鯊魚丁-炸	酢醬肉燥 豬絞肉,豆干,蔬菜,菇-煮	有機 味美菜	海芽味噌湯 海帶芽,味噌,◎柴魚	5.5	2.4	2	2.6		732
28	二	玉米有機飯 有機白米,玉米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉,豆薯,番茄,洋葱,九層塔-炒	▲★麥克雞塊X2 雞塊(雞肉製品)-炸	有機 荷葉白菜	巧達濃湯 馬鈴薯,蔬菜,菇,雞蛋,◎奶粉	5.6	2.5	2	2.5	1	802
29	三	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 帶骨雞肉,馬鈴薯,蔬菜,蜂蜜-煮	▲魚丸關東煮 蘿蔔,◎黑輪(魚漿製品), ◎虱目魚丸(魚漿製品)-煮	標章蔬菜 (深綠)	肉骨茶湯 凍豆腐,蔬菜,豬骨,枸杞	5.7	2.6	2.1	2.4		755
30	四	芝麻飯 白米,◎黑芝麻-蒸	燒烤醬炒肉 豬肉,蔬菜,◎白芝麻-煮	甜筍炒蛋 雞蛋,筍,毛豆-炒	有機 青松菜	玉米雞湯 玉米,雞骨	5.5	2.5	1.9	2.4	1	788
		主菜種類(次/月)	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)						
				▲加工食品								
豆類及其製品	魚肉及海鮮		生鮮食材		魚肉類		其他		★油炸		甜湯	
1次	2次		19次									
豬肉	雞肉		調理食品		3次		2次		5次		3次	
9次	8次		1次									