

營養師：林易臻(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	至數	豆類	蔬菜	油脂	乳品	熱量
											(份)	(份)	(份)	(大卡)
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	雞肉井 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	海苔花枝丸x1 花枝丸、海苔/油	咖哩冬粉 冬粉(主)、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
4	一	地瓜飯 白米、地瓜	筍香焗肉 豬肉(主)、竹筍/燒	麥克雞塊x2 雞塊/烤	豆干炒毛豆 豆干(主)、毛豆/炒	綠色青菜	椰香西米露 西米露、椰漿粉		6	3	2	2.7	0	817
5	二	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/焗	肉燥干丁+咕咕肉x2+蠔油鮮菇 豬肉、豆干/燒+豬肉/烤+鮮菇/炒		綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉		6	2.9	2	2.6	0	805
6	三	有機白飯 有機米	塔香沙茶豬 豬肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒	BBQ翅小腿x1 翅小腿/油	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811
7	四	雞肉絲飯 白米、雞肉絲	滷三節翅x1 雞翅(主)/油	蒜香燒肉x3 豬肉、蒜/燒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/滷	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
8	五	雜糧飯 白米、雜糧米	豆瓣燒魚 鮮魚(主)、時蔬、豆腐/燒	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/油	脆炒瓠瓜 瓠瓜(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑		6	2.8	2	2.9	0	811
11	一	香鬆飯 白米、香鬆	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、時蔬/焗	麥香雞x1 麥香雞/烤	玉米肉末 玉米粒(主)、豬肉/炒	綠色青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬		6	3	2	2.7	0	817
12	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	醬燒豬排x1 豬肉(主)/燒	海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉、芹菜/炒	綠色青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬		6	2.9	2	2.6	0	805
13	三	有機白飯 有機米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、冰糖/滷	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/滷	鮮蔬花椰 花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.8	2	2.9	0	811
14	四	雜糧飯 白米、雜糧米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燒	韭香甜不辣x3 甜不辣(主)、韭菜花、時蔬/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
15	五	義大利麵 義大利麵	義式烤雞排x1 雞肉(主)/烤	蕃茄肉醬+★黃金脆薯x3+高麗炒肉絲 豬肉、蕃茄/炒+薯條/炸+甘藍、豬肉/炒		有機青菜	玉米濃湯 玉米粒、時蔬、雞蛋		6.2	3	2	2.8	0	835
18	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/燒	南瓜燒油腐 油腐(主)、南瓜/燒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲		6	2.9	2	2.8	0	814
19	二	白飯 白米	日式燒肉 豬肉(主)/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、雞蛋		6	2.9	1.8	3	0	818
20	三	有機白飯 有機米	蠔油燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	無骨排骨酥x2+虱目魚柳x1+金菇蒲瓜 豬肉(主)/燒;虱目魚/烤;蒲瓜(主)、豬肉、菇/炒		有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	3	2	3	0	830
21	四	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/煎	滷二節翅x1 二節翅/油	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	冬粉翅羹湯 豬肉、時蔬、冬粉翅	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
22	五	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	醬燒雞丁 雞肉(主)、彩椒、時蔬/燒	滷豬肋排x1 豬肉(主)/油	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/燒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.9	2.2	2.8	0	819
25	一	紫米飯 白米、紫米	泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、洋蔥、大蒜/炒	香燒雞排x1 雞排/燒	客家小炒 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	米粉湯 米粉、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
26	二	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/燒	紅糟肉x3 豬肉/烤	竹筍三絲 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	TAP 豆漿	6	2.7	2.2	3	1	873
27	三	有機白飯 有機米	特濃咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	日式蒸蛋 鰵魚液蛋(主)/蒸	蒜香爆炒高麗菜 高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒	有機青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	3	2	3	0	830
28	四	雜糧飯 白米、雜糧米	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	★鹽酥雞x3+薯條x3+蘿蔔佃煮 雞肉(主)/炸+薯條+白蘿蔔、時蔬/油		有機青菜	大滷湯 豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
29	五	白油麵 白油麵	蜜汁雞腿x1 雞腿/烤	招牌炸醬 絞肉(主)、豆干、時蔬/燒	玉米香酥餅x1 玉米餅/烤	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		6	2.9	1.9	3	0	820

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	10次	10次	20次	0次	3次	4次