

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