

營養師:林易臻(營養字第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 種類	豆類 蛋白	蔬菜 (份)	油脂 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	香燒翅小腿x1 <small>雞翅(主)/燒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲(主)、白子絲、豬肉、芹菜/炒</small>	有機青菜	古早味麵線糊 <small>紅麵線、時蔬、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	親子雞肉井 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬、絞肉/炒</small>	有機青菜	四神湯 <small>大薏仁、時蔬、豬肉、四神湯包</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
3	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、南瓜/燒</small>	★卡啦雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	高麗炒鴻喜菇 <small>甘藍(主)、鴻喜菇、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
6	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	塔香肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	3	2	2.7	0	817
7	二	白飯 <small>白米</small>	豆豉燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/烤</small>	蠔油鮮菇 <small>鮮菇、時蔬/燒</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬、冰糖/燒</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐、蕃茄/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/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
9	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	無骨排骨酥x3 <small>豬肉/烤</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
10	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	醬燒豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	蕃茄肉醬+地瓜酥餅x1+什錦黃瓜 <small>雞肉、時蔬、蕃茄醬/燒+地瓜酥餅+黃瓜、時蔬/燒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
13	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	★椒鹽魚丁 <small>烏魚、時蔬/炸</small>	肉燥干丁 <small>豬肉(主)、時蔬、豆干/燒</small>	高麗炒肉絲 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0	817
14	二	白飯 <small>白米</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	義式肉丸x1+虱目魚柳x1+金菇什錦羹 <small>豬肉、時蔬/燒+虱目魚柳+大白菜、時蔬、菇/炒</small>	綠色青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨、時蔬</small>		6	2.9	2	2.6	0	805	
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉、蘿蔔/燒</small>	滷二節翅x1 <small>二節翅/滷</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
16	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	海結滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、海帶結/滷</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
17	五	白油麵 <small>白油麵</small>	燒烤豬排x1 <small>豬肉(主)/烤</small>	招牌炸醬 <small>豬肉、豆干、時蔬/燒</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>鍋貼/烤</small>	有機青菜	筍香什錦湯 <small>竹筍、豬肉、時蔬</small>		6.2	3	2	2.8	0	835
20	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	家香燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	義式洋芋 <small>馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	鮮炒花椰肉絲 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	綠色青菜	關東煮 <small>玉米、白蘿蔔</small>		6	2.9	2	2.8	0	814
21	二	白飯 <small>白米</small>	脆瓜雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜、冬粉、豬肉/燒</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small>		6	2.9	1.8	3	0	818
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★炸豬排x1+蕃茄炒蛋+筍燴油腐 <small>豬肉(主)/炸+雞蛋、蕃茄/炒+油腐、筍/炒</small>	有機青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>		6	3	2	3	0	830	
23	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
24	五	香菇油飯 <small>長糯米、菇、豬肉</small>	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋蔥/滷</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	有機青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	醬燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豬肉、豆干/炒</small>	塔香寬粉 <small>時蔬、寬粉、九層塔/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
28	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3+薯條x2+彩蔬銀芽 <small>雞肉(主)/炸+薯條/綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	TAP 豆漿	6	2.7	2.2	3	1	873	
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	大醬燉雞 <small>雞肉、時蔬/燉</small>	蒜香肉條x4 <small>豬肉/燒</small>	瓠瓜木須 <small>瓠瓜、木耳、豬肉/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small>		6	3	2	3	0	830
30	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蜜汁燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	高麗炒豬肉 <small>甘藍(主)、豬肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉、蔥/燒</small>	有機青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</small>	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
31	五	野菇炒飯 <small>白米、菇、時蔬</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	滷豬肋排x1 <small>豬肋排/滷</small>	茄汁肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、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	12次	23次	0次	3次	4次