

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全蛋雞腿	豆腐(肉)	蔬菜(份)	油脂(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
2	一	※香鬆飯 白米、香鬆	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥、時蔬/炒	香燒雞排×1 雞排/烤	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉		6	3	2	2.7	0	817
3	二	白飯 白米	※親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	無骨排骨酥×2 豬肉/烤	※家常油腐 油腐、時蔬/燒	綠色青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊		6	2.9	2	2.6	0	805
4	三	有機白飯 有機米	※蒲燒鯛魚×1 蒲燒鯛魚/烤	梅干燒肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	螞蟻上樹 甘藍、冬粉、豬肉/炒	有機青菜	※味噌小魚湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
5	四	※香菇油飯 長糯米、菇、時蔬	蒜香豬排×1 豬肉(主)、蒜/油	※肉燥滷蛋×1 雞蛋、豬肉/油	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
6	五	薏仁飯 白米、薏仁	滷雞排×1 雞排/油	※豬肉炒甜不辣 甜不辣、豬肉/炒	※蔥燒豆腐 板豆腐、豬肉、蔥/燒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	果汁	6.2	3	2	2.8	1	895
9	一	※芝麻飯 白米、黑芝麻	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	雞塊×2 雞塊/烤	脆炒大瓜 大黃瓜、豬肉/炒	綠色青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬、豬肉		6	3	2	2.7	0	817
10	二	白飯 白米	醬瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燒	蒜香燒肉 豬肉/燒	佛跳牆 大白菜、豬肉/炒	綠色青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.9	2	2.6	0	805
11	三	有機白飯 有機米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、時蔬、冰糖/燒	※柴魚蒸蛋 殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	有機青菜	米粉湯 米粉、時蔬、豬肉	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
12	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	滷雞翅×1 三節翅/油	※麻婆豆腐 豆腐、蔥、豬肉/燒	有機青菜	筍片湯 竹筍、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
13	五	白油麵 白油麵	醬燒大排×1 豬排/燒	※招牌炸醬 豬肉、豆干、時蔬/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	※玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	果汁	6.2	3	2	2.8	1	895
16	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	※肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	綠色青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.8	0	814
17	二	白飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉(主)、脆瓜/燒	★炸雞排×1 雞排/炸	田園玉米 玉米粒、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑		6	2.9	2	2.6	0	805
18	三	有機白飯 有機米	香料燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	咖哩肉醬洋芋 馬鈴薯、絞肉、時蔬、咖哩粉/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	有機青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶	水果	6	3	2	3	1	890
19	四	五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	※香蔥炒蛋 雞蛋(主)、蔥、時蔬/炒	芹香海絲 白干絲、海帶絲、豬肉、芹菜/炒	有機青菜	※酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉、烏醋		6	2.9	2.2	2.8	0	819
20	五	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	滷雞翅×1 雞肉(主)/油	※絞肉油腐 油腐、豬絞肉/燒	白菜滷 大白菜、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	※蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879
23	一	※芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/燒	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、時蔬/炒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809
24	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、時蔬、咖哩粉/燒	紅燒獅子頭×1 獅子頭、時蔬/燒	塔香寬粉 甘藍、時蔬、寬粉/炒	綠色青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌		6	2.7	2.2	3	0	813
25	三	有機白飯 有機米	豉汁肉片 豬肉(主)、豆豉/燒	BBQ滷翅腿×1 雞肉/油	脆炒鮮筍 竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒	有機青菜	※海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑	水果	6	3	2	3	1	890
26	四	義大利麵 義大利麵	義式烤雞排×1 雞肉/烤	西西里肉醬 豬肉、時蔬、蕃茄醬/燒	彩蔬花椰 花椰菜、時蔬/炒	有機青菜	※玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋		6	2.9	1.8	2.9	0	813
27	五	糙米飯 白米、糙米	筍香控肉 豬肉(主)、時蔬/燒	※滷味滷蛋×1 水煮蛋(主)、海帶結/油	※大醬豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	果汁	6	2.9	1.9	3	1	880

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

※本菜單含有甲殼類、花生、奶製品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、大豆，以上及其製品，不適合其過敏體質者食用。

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	8次	11次	20次	0次	1次	4次