

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	豆腐蛋肉	蔬菜	油脂	乳品
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	叉燒肉×3 <small>豬肉/烤</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	豉汁肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	白菜炒年糕 <small>大白菜(主)、年糕、時蔬/燒</small>	有機青菜	※海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0
3	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	肉末豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬</small>	果汁	6.2	3	2	2.8	1
6	一	中秋節											
7	二	白飯 <small>白米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香燒雞排×1 <small>雞排/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		6	2.9	2	2.6	0
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	BBQ翅小腿×1 <small>雞肉(主)/滷</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、胡蘿蔔/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
9	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	肉絲炒甜不辣×3 <small>甜不辣(主)、豬肉/炒</small>	南瓜油腐 <small>油豆腐、南瓜/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0
10	五	雙十節											
13	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞×3 <small>雞肉(主)/炸</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.9	2	2.8	0
14	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	虱目魚柳×2 <small>虱目魚/烤</small>	脆炒豆芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>		6	2.9	2	2.6	0
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬/滷</small>	蒜香雞 <small>雞肉、時蔬、蒜/炒</small>	什錦高麗 <small>甘藍(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大香瓜、豬肉</small>	水果	6	3	2	3	1
16	四	義大利麵	蜜汁雞排×1 <small>雞排/滷</small>	西西里肉醬 <small>豬肉、時蔬、番茄醬/燒</small>	雞塊×1薯條×3 <small>薯條/烤</small>	有機青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、時蔬</small>		6	2.9	2.2	2.8	0
17	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	醬燒豬排×1 <small>豬排/燒</small>	※肉燥滷蛋×1 <small>水煮蛋、豬肉/滷</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒</small>	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚、時蔬</small>	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1
20	一	※芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	椰香燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒</small>	★炸豬排×1 <small>豬肉/炸</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉/燒</small>	綠色青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0
21	二	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉、蘿蔔/燒</small>	※日式蒸蛋 <small>殺菌液蛋(主)/蒸</small>	高麗炒寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	2.7	2.2	3	0
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥咖哩 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜(主)、金針菇/燒</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>	水果	6	3	2	3	1
23	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	※蒲燒鯛魚×1 <small>鯛魚/烤</small>	照燒肉片 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	彩蔬四季 <small>四季豆、時蔬/炒</small>	有機青菜	椰香西米露 <small>西谷米、椰漿粉</small>		6	2.9	1.8	2.9	0
24	五	光復節補假											
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞×1 <small>雞肉/烤</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	紫菜湯 <small>紫菜、薑</small>		6	2.9	2	2.8	0
28	二	白飯 <small>白米</small>	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	無骨排骨酥×2 <small>豬肉/烤</small>	什錦銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	※大滷湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>		6	2.9	2	2.6	0
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	滷雞翅×1 <small>雞翅/滷</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷</small>	有機青菜	※味噌小魚湯 <small>味噌、板豆腐、小魚、時蔬</small>	水果	6	3	2	3	1
30	四	雞絲飯 <small>白米、雞絲</small>	滷烤雞腿×1 <small>雞腿/烤</small>	腐燒肉燥 <small>油腐、豬絞肉/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、時蔬/炒</small>	有機青菜	※玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		6	2.9	2.2	2.8	0
31	五	白飯 <small>白米</small>	洋蔥豬排×1 <small>豬肉(主)、洋蔥/炒</small>	※香蔥炒蛋 <small>雞蛋、蔥/炒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍(主)、蒜、時蔬/炒</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1

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	9次	10次	20次	0次	2次	4次



17號)

熱量
(大卡)

871
811
895
805
871
811
814
805
890
819
879
809
813
890
813
814
805
890
819
879

