

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	日式炒烏龍 <small>烏龍雞+豬肉+時蔬+海帶芽</small>	芝香照燒豚肉 <small>豬肉+洋蔥+芝麻-煮</small>	鮮 肉 包 X1 <small>肉包X1-蒸</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米+油豆腐</small>		5.1	2.5	2.0	2.5	707
3	五	白飯 <small>白米</small>	檸香小雞腿X2 <small>翅小雞*2-烤</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮</small>	金菇三絲 <small>金針菇+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚片</small>	水果	5.4	2.0	1.7	2.6	688
6	一	白飯 <small>白米</small>	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+時蔬-滷</small>	燒烤醬蝦捲X2 <small>蝦捲+燒烤醬-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		5.8	2.4	1.6	2.7	748
7	二 蔬食	海苔香鬆飯 <small>有機白米+海苔香鬆</small>	沙茶百頁 <small>百頁+時蔬-炒</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.0	1.5	2.8	594
9	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	泡菜肉片鍋 <small>豬肉片+豆腐+泡菜-煮</small>	韓式雜菜 <small>時蔬+冬粉+洋蔥-炒</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small>		5.5	2.6	1.6	2.5	733
10	五	香蔥雞滷飯 <small>白米+豬絞肉+雞肉+紅蔥頭</small>	黑胡椒豬柳 <small>豬肉柳+時蔬-炒</small>	雞粒薯塊 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆+起司+雞肉-煮</small>	三角油腐 <small>油豆腐-煮</small>	認證蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+雞骨</small>	水果	5.5	2.8	1.6	2.4	743
13	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	古早味赤肉羹X2 <small>大白菜+肉羹X2+香菇+時蔬-煮</small>	香甜玉米 <small>玉米X1-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+豬湯排</small>		5.4	2.2	1.7	2.4	694
14	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	回鍋肉 <small>豬肉+豆干-炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+時蔬-煮</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果	4.2	2.9	1.8	2.5	669
16	四	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	滷海帶 <small>時蔬+海帶-滷</small>	有機蔬菜	肉骨茶鮮蔬湯 <small>高麗菜+時蔬+肉骨茶包</small>		5.1	2.4	1.8	2.6	699
17	五	CHEESE焗烤 蘑菇肉醬麵 <small>雞+豬絞肉+蘑菇+時蔬+起司</small>	堅果糖醋雞 <small>雞肉+洋蔥+杏仁片-燒</small>	肉絲白菜 <small>大白菜+肉絲-煮</small>	小 兔 包X1 <small>小兔包X1-蒸</small>	認證蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	688
20	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	打拋肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	★炸翅小腿X2 <small>翅小腿X2-炸</small>	蝦香粉絲 <small>時蔬+冬粉+蝦米-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.8	2.3	1.5	2.4	724
21	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	香蒜乾燒雞腿X1 <small>雞腿X1-燒</small>	醃醬肉燥 <small>時蔬+豆干+豬肉+毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.7	1.8	2.6	645
23	四	塔 香 豬 肉 炒 飯 <small>白米+時蔬+豬肉+九層塔</small>	蒜茸魚塊 <small>魚塊-燒</small>	肉 燥 炒 蛋 <small>雞蛋+豬絞肉+時蔬-炒</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+時蔬-拌炒</small>	有機蔬菜	黑糖粉圓 <small>粉圓+奶粉</small>		5.6	2.8	1.6	2.6	759
24	五	白飯 <small>白米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉+筍+梅干菜-煮</small>	洋釀雞X3 <small>雞肉-燒</small>	川耳黃瓜 <small>大黃瓜+川耳-煮</small>	認證蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>	水果	5.0	2.9	2.0	2.5	730
25	六	白飯 <small>白米</small>	酸甜蝦排X1 <small>蝦排-燒</small>	洋芋肉片 <small>豬肉片+馬鈴薯-炒</small>	什錦年糕 <small>大白菜+年糕+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 <small>時瓜+杏鮑菇+枸杞</small>		5.6	2.2	1.7	2.4	708
27	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	豆瓣鮮魚 <small>魚丁+豆腐+洋蔥-燒</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒</small>	焗 烤 洋 芋 <small>馬鈴薯+黑胡椒+起司-烤</small>	有機蔬菜	日式豚骨湯 <small>白蘿蔔+玉米+豬湯排</small>		5.7	2.9	1.5	2.4	762
28	二	麻 香 雞 拌 飯 <small>有機白米+雞肉</small>	肉骨茶燉肉 <small>豬肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	海鮮丸 及 麥 克 雞 塊 <small>海鮮丸*1+麥克雞塊*1-烤</small>	木耳花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	4.0	2.9	1.8	2.5	655
30	四	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1-滷</small>	蔥燒雞 <small>雞肉+時蔬+蔥-煮</small>	開陽高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>雞皮腐+時蔬</small>	三章豆漿	5.6	2.5	1.8	2.6	742
31	五	白飯 <small>白米</small>	左宗棠雞 <small>雞肉+小黃瓜-燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	毛豆三色 <small>毛豆+玉米+豆薯+紅薯-炒</small>	認證蔬菜	米粉湯 <small>米粉+高麗菜+時蔬</small>	水果	6.4	2.1	1.5	2.5	756

* 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用

* * 本菜單未使用輻射汙染食物

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材加工食品分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
5次	12次	18次	5次	32次	6次	0次	1次	2次	2次