

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	★ 轟炸雞米花X3 <small>雞肉X3-炸</small>	拌飯瓜仔肉燥 <small>豬絞肉+豆干+香菇+花瓜-煮</small>	丸子佃煮 <small>白蘿蔔+時蔬+丸子X1-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>高麗菜+時蔬+味噌</small>		5.0	2.9	1.8	2.6	730
2	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	五味醬佐肉片 <small>豬肉片+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	薯條X4 <small>馬鈴薯條-烤</small>	認證蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>	水果	5.6	2.2	1.8	2.5	715
5	一蔬食	紅藜飯 <small>白米+紅藜</small>	CHEESE焗烤 歐風奶香蛋 <small>馬鈴薯+南瓜+洋蔥+雞蛋+毛豆+起司-烤</small>	三杯百頁 <small>百頁+時蔬+九層塔-燒</small>	乾煸四季 <small>四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>		5.8	1.5	1.6	2.5	671
6	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	高昇燉肉 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	香蒜玉米雞 <small>玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	4.7	2.1	1.8	2.5	644
8	四	西西里茄汁肉醬麵 <small>麵條+玉米+時蔬+豬絞肉</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1-滷</small>	蒸餃X2 <small>蒸餃X2-蒸</small>	香菇白菜 <small>大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+紅茶包+奶粉</small>		5.9	2.4	1.5	2.6	748
9	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	糖醋雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	紹子肉茸豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+時蔬-煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+芹菜+豬湯排</small>	水果	5.0	2.5	1.9	2.5	698
12	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	古早味滷豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+竹筍-燒</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	針菇絲瓜 <small>絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜+時蔬+雞骨+肉骨茶包</small>		5.0	2.2	2.0	2.4	673
13	二	有機白飯 <small>有機米</small>	香菇燜雞 <small>雞肉+油豆腐+香菇-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-炒</small>	豆酥高麗 <small>高麗菜+時蔬+豆酥-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.4	1.7	2.6	620
15	四	油蔥肉燥拌麵 <small>麵條+豬絞肉+時蔬+紅蔥頭</small>	★炸雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	蠔油燉肉 <small>豬肉+豆干+紅蘿蔔-滷</small>	炒三絲 <small>竹筍+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		4.2	2.9	1.7	2.6	671
16	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	回鍋肉 <small>豬肉柳+豆干-炒</small>	羅勒青醬雞 <small>馬鈴薯+雞肉+洋蔥+玉米-煮</small>	花生海帶 <small>海帶+紅蘿蔔+花生-煮</small>	認證蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蕃茄+時蔬+雞骨</small>	水果	5.5	2.3	1.7	2.5	713
17	六	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蘑菇醬燒魚 <small>魚肉+百頁+毛豆+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-燒</small>	爆炒鹹豬肉 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+冬粉+豬絞肉-炒</small>	認證蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>	水果	5.6	2.4	1.6	2.5	725
19	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	泰式打拋肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+豆干+九層塔-煮</small>	海鮮蝦排 <small>蝦排X1-烤</small>	翡翠黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+海帶絲-炒</small>	有機蔬菜	紅豆奶茶 <small>紅豆+紅茶包+奶粉</small>		5.5	2.3	1.5	2.4	703
20	二	台式肉絲蛋炒飯 <small>有機白米+雞蛋+豬肉絲+洋蔥+玉米</small>	杏仁片燒烤雞 <small>雞肉+杏仁片-燒</small>	豚肉壽喜燒 <small>大白菜+豬肉+時蔬+豆皮-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果三章豆漿	4.1	2.7	2.2	2.5	657
26	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	沙茶雞丁 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	甜蔥豚肉 <small>豬肉+洋蔥+時蔬-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒</small>	有機蔬菜	海帶排骨湯 <small>黃豆芽+海帶芽+豬湯排</small>		5.0	2.2	2.3	2.4	681
27	二	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	雞肉堡排 <small>雞肉堡排X1-烤</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.1	2.5	1.5	2.6	629
29	四	夏威夷豬肉炒飯 <small>白米+豬肉+時蔬</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排X1-燒</small>	赤麴肉片 <small>豬肉片+時蔬-燒</small>	家常滷麵輪 <small>麵輪+時蔬-滷</small>	有機蔬菜	鯉魚蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌+柴魚片</small>		5.0	2.4	1.7	2.6	690
30	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	腐乳燜燒雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+時蔬-炒</small>	清炒豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米+時蔬+豬湯排</small>	水果	5.0	2.1	2.2	2.5	675

* 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
8次	11次	15次	3次	30次	4次	1次	0次	2次	2次