

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油類	熱量
1	五蔬食	白飯 白米	茄汁百頁 百頁+時蔬-燒	茶葉蛋X1 雞蛋X1-煮	甜椒豆段 四季豆+彩椒-炒	認證蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	4.5	2.0	1.6	2.7	627
4	—	芝麻飯 白米+芝麻	烤雞翅X1 雞翅-烤	韓味年糕豬肉鍋 泡菜+豬肉+年糕+紅蘿蔔+豆皮-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	韓國大醬湯 白蘿蔔+豆腐+時蔬		4.2	2.5	1.7	2.5	637
5	二	有機白飯 有機白米	鯉魚壽喜燒 豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋葱-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.3	2.3	1.9	2.7	643
6	三	白飯 白米	蔥油淋雞 雞肉+時蔬+蔥-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	西式燉菜 花椰菜+南瓜-煮	認證蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇		4.1	2.0	2.0	2.5	600
7	四	小米飯 白米+小米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+蔥-煮	黑輪炒雞 雞肉+黑輪-炒	鮮炒海帶 金針菇+海帶+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+奶粉+茶包		5.9	2.6	1.6	2.7	770
8	五	DIY義式筆管麵 筆管麵	檸檬雞柳條X3 雞柳條X3-烤	波隆那肉醬 豬絞肉+時蔬+玉米-煮	筍香炒蛋 雞蛋+竹筍+時蔬-炒	認證蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+杏鮑菇	水果	4.1	2.0	1.5	2.5	587
11	—	白飯 白米	打拋肉 豬肉+豆薯+洋葱+蘑菇+九層塔-煮	★炸魚排X1 魚排X1-炸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	米粉湯 大白菜+米粉+香菇		4.7	2.9	1.6	2.5	699
12	二	有機白飯 有機白米	筍燒肉片 豬肉片+竹筍-燒	四喜肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇-煮	有機蔬菜		保久乳+水果	4.2	2.2	1.7	2.5	614
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇-炒	沙嗲雞 雞肉+甜不辣+時蔬-炒	芝香條豆 四季豆+芝麻-炒	認證蔬菜	酸菜雞湯 高麗菜+雞骨+酸菜		4.6	2.5	1.9	2.7	679
14	四	沙茶蛋炒飯 白米+玉米+豬絞肉+雞蛋+時蔬	海苔蜜醬雞 雞肉+百頁+海苔-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	香拌豆芽 綠豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬湯排+玉米		4.3	2.8	1.8	2.7	678
15	五	玉米飯 白米+玉米	肉骨茶燒肉 豬肉片+時蔬-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	螞蟻上樹 洋葱+冬粉+豬絞肉+香菇-炒	認證蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	630
18	—	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	香干燒肉 豬肉+豆干+時蔬-燒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	有機蔬菜	筍絲排骨湯 竹筍+豬湯排+木耳		4.1	2.9	1.8	2.5	662
19	二	海苔香鬆飯 有機白米+海苔香鬆	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞	水果豆漿	4.3	2.7	1.9	2.7	673
20	三	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	福州丸X1 福州丸X1+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排		4.0	2.4	1.8	2.6	622
21	四	大麥飯 白米+大麥	招牌滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-煮	烤雞排X1 雞排X1-烤	芝麻海帶 海帶+洋葱+紅蘿蔔+芝麻-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		4.0	2.9	1.7	2.5	653
22	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	回鍋肉 高麗菜+豬肉片+豆干+紅蘿蔔-炒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	認證蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+豆芽菜+豬絞肉+香菇	水果	4.7	2.6	1.6	2.7	686
25	—	白飯 白米	法式迷迭香燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	海鮮卷X1 海鮮卷X1-烤	雙星花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	玉濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		4.3	2.0	1.6	2.5	604
26	二	薑汁燒肉炊飯 有機米+豬絞肉+時蔬	★香酥魚塊X3 魚肉-炸	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+筍-煮	干片四季 四季豆+豆干-炒	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.3	1.7	2.6	612
27	三	糙米飯 白米+糙米	蜜汁肉片 豬肉+時蔬-炒	翡翠炒蛋 雞蛋+洋葱+時蔬-炒	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	認證蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+高麗菜+柴魚片		4.0	2.5	2.0	2.6	635
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	甜雞醬雞丁 雞肉+油豆腐-煮	什錦白菜肉片 大白菜+豬肉片+紅蘿蔔+香菇-煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		4.0	2.4	1.6	2.8	626
29	五	白飯 白米	醬燒豬排X1 豬排-燒	焗烤雞茸洋芋 馬鈴薯+雞肉+時蔬+起司-烤	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	認證蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	水果	4.1	2.2	1.8	2.7	619

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

* * 本菜單未使用福射汙染食物

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
6次	16次	19次	3次	38次	4次	0次	0次	2次	2次