

日期		星期		主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全雞 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油類	熱量
30		五		紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉+洋芋+時蔬-煮	乾燒雞米花 雞肉塊-燒	雙色花椰 花椰+川耳-炒	認證 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽		4.1	2.9	1.8	2.7	67.1
2		一	蔬食	蕃茄貝殼義大利麵 雞條+時蔬+玉米	虎皮蛋X1 雞蛋X1-燒	CHEESE起司焗烤百匯 洋芋+時蔬+起司-烤	杏片蜜汁豆干 豆干+杏仁片-燒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜		4.2	2.3	1.8	2.5	62.4
3		二		有機白飯 有機米	鐵板洋蔥豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	遇見高麗菜 高麗菜+芋頭+香菇+蝦皮-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	低年級湯品改豆漿	4.2	2.8	1.7	2.7	66.8
4		三		五穀飯 白米+五穀米	蘿勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+青醬-煮	海鮮捲X1 海鮮蝦捲X1-烤	脆炒竹筍 竹筍+香菇-炒	認證 蔬菜	海帶湯 海帶+凍豆腐+豬湯排		4.2	2.2	1.8	2.6	62.1
5		四		白飯 白米	壽喜燒豚肉鍋 豬肉+年蔬+時蔬-煮	雞柳條X2 雞柳條X2-烤	吻魚四季豆 四季豆+吻仔魚-炒	有機 蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+豆皮		4.0	2.3	1.8	2.5	61.0
6		五		芝麻飯 白米+芝麻	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	蘿蔔排骨 白蘿蔔+豬肉塊+時蔬-煮	韭香銀芽 豆芽+時蔬+韭菜-炒	認證 蔬菜	仙草蜜 仙草		4.0	2.5	1.9	2.7	63.7
9		一		大麥飯 白米+大麥	法式蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇-煮	蜜醬魚排 X1 虱目魚排-燒	椰菜百匯 花椰+時蔬-炒	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		4.1	2.4	1.9	2.7	63.6
10		二		有機白飯 有機米	塔燒三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-燒	★排骨酥X3 豬肉塊X3-炸	螞蟻上樹 冬粉+豬絞肉+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋	低年級湯品改豆漿	4.5	2.9	1.5	2.6	68.7
11		三		紫米飯 白米+紫米	黃金泡菜燒肉 豬肉片+泡菜+紅蘿蔔-炒	安東雞 馬鈴薯+雞肉+洋蔥-煮	韓拌黃芽 黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒	認證 蔬菜	鮑菇雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇		4.4	2.3	2.0	2.6	64.8
12		四		古早味肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	貢丸X1滷味 貢丸X1+時蔬+油豆腐-煮	田園玉米 玉米+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排		4.6	2.4	1.5	2.8	66.6
13		五		白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+青豆-炒	南瓜開陽白菜 大白菜+南瓜+木耳+蝦米-煮	認證 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬		4.1	2.5	2.0	2.8	65.1
16		一		芝麻飯 白米+芝麻	蒲燒魚排 X1 鯛魚排X1-燒	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	枸杞鮮瓜 鮮瓜+枸杞+杏鮑菇-煮	有機 蔬菜	味噌鮮蔬湯 海帶芽+時蔬		4.2	2.3	1.9	2.7	63.6
18		三		白飯 白米	無錫燒肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	芙蓉燴豆腐 豆腐+玉米+雞蛋+毛豆-煮	繽紛四季 四季豆+彩椒-炒	認證 蔬菜	筍絲湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔		4.1	2.4	1.9	2.6	63.2
19		四		DIY拌麵 雞條	★海苔雞排X1 雞排X1+海苔-炸	奶香肉茸 時蔬+洋芋+豬絞肉-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		4.4	2.3	1.8	2.5	63.8
20		五		玉米飯 白米+玉米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	花生海結 海帶結+花生-滷	認證 蔬菜	檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		4.0	2.3	1.9	2.7	62.2
23		一		地瓜飯 白米+地瓜	甜蔥雞 雞肉+洋蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-煮	有機 蔬菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+玉米+豬湯排		4.1	2.6	1.7	2.5	63.7
24		二		海苔香鬆飯 有機米+海苔香鬆	回鍋肉 豬肉+有機菇-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	紅絲花椰菜 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+紅蘿蔔	低年級湯品改豆漿	4.0	2.3	2.1	2.6	62.2
25		三		大麥飯 白米+大麥	肯酋香料雞 雞肉+時蔬-炒	薯塊歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜+毛豆-炒	脆炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+香菇-炒	認證 蔬菜	海帶藕排湯 海帶+蓮藕+豬湯排		4.3	2.4	1.9	2.5	64.1
26		四		白飯 白米	泰式打拋肉 豬絞肉+豆薯+蕃茄-煮	蜜汁雞塊 雞肉-燒	芹香綠豆芽 綠豆芽+木耳+芹菜-炒	有機 蔬菜	南瓜蛋花湯 時蔬+雞蛋+南瓜	三章豆漿	4.1	2.8	1.8	2.5	65.5
27		五		五穀飯 白米+五穀米	栗子燒魚 水燻魚肉+時蔬+芋頭+栗子-燒	香蒜玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄		4.4	2.6	1.8	2.7	67.0
30		一		紫米飯 白米+紫米	銅盤芝香烤肉 豬肉+時蔬+芝麻-煮	韓式泡菜豆腐 豆腐+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	什錦雜菜粉絲 時蔬+冬粉-炒	有機 蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+鮮菇+海帶芽		4.5	2.3	1.8	2.5	64.5

* 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
0次	7次	11次	2次	21次	0次	3次	0次	2次	2次