



日期		星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋 雞腿	主肉 雞肉	蔬 菜	海 藻	熱 量
2		四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+竹筍+梅干菜-煮	奶香可樂餅X2 ★雙拼★ 黃金脆薯條X3 可樂餅X2+生鮮地瓜切條X3-炸	茼蒿蘿蔔 白蘿蔔+茼蒿+時蔬-煮	有機蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+雞骨+香菇		5.4	2.4	2.3	2.3	719
3		五	小米飯 白米+小米	香檸小雞腿X2 翅小雞X2-烤	茶碗蒸 雞蛋+毛豆-蒸	螞蟻上樹 洋蔥+粉絲+豬絞肉-炒	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨		5.5	2.4	2.3	2.3	726
6		一	~CHEESE~ 焗烤蕃茄義大利麵 麵條+蕃茄+時蔬+起司	西式洋芋烤蛋 雞蛋+馬鈴薯+時蔬-烤	野菜百頁揚X2 百頁揚X2+時蔬-炒	蒜香高麗 高麗菜+時蔬+蒜-炒	有機蔬菜	~QQ粉圓~ SWEET 醇奶 粉圓+奶粉		5.6	2.4	2.3	2.3	733
蔬食日														
7		二	有機白飯 有機白米	薑汁燒雞 雞肉+菇+豆皮-煮	五香友善蛋X1 友善雞蛋X1-滷	芝香四季 四季豆+白芝麻-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+時蔬+蘑菇		5.3	2.7	2.5	2.6	753
8		三	白飯 白米	味噌燉豚肉 豬肉+油豆腐+時蔬-燉	麻香米血糕 米血糕+時蔬-炒	香菇白菜 大白菜+時蔬+香菇-炒	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		5.4	2.5	2.4	2.8	752
9		四	紅藜飯 白米+紅藜麥	炸雞排X1 雞排X1-炸	玉米奶醬炒蛋 雞蛋+玉米-炒	脆炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨		5.3	2.4	2.5	2.7	735
10		五	白飯 白米	佛跳牆 豬肉+豬腳丁+時蔬+栗子+蝦米-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	翡翠三絲 海帶絲+時蔬-炒	認證蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+時蔬+雞骨		5.4	2.4	2.3	2.3	719
13		一	紫米飯 白米+紫米	韓式洋釀雞丁 雞肉+時蔬-炒	泡菜燒肉炒年糕 豬肉+自製泡菜+年糕-炒	麻香海芽 黃豆芽+海帶芽+時蔬-拌	有機蔬菜	~燒仙草~ 綠豆+仙草液		5.3	2.4	2.5	2.5	726
14		二	肉絲蛋炒飯 有機白米+豬肉+雞蛋+時蔬	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	香滷四方嫩豆腐X1 嫩豆腐X1-蒸	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.5	2.5	2.6	2.7	759
15		三	小米飯 白米+小米	塔香三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅仁時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		5.3	2.7	2.5	2.6	753
16		四	白飯 白米	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+時蔬+蘑菇-炒	海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	白菜滷 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		5.4	2.5	2.4	2.8	752
17		五	胚芽飯 白米+胚芽米	豆瓣豆腐魚 生鮮魚丁+豆腐+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.3	2.4	2.5	2.7	735
20		一	白飯 白米	日式燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	檸檬雞柳條X2 檸檬雞柳條X2-烤	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米		5.3	2.4	2.5	2.7	735

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉◆

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)	
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	6	1	13	0	3	2	2	2