

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 供應	全日 供應	全日 供應	全日 供應	全日 供應
11	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	焗烤 咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	香拌芥菜 <small>豆芥菜+時蔬-拌</small>	有機 蔬菜	味噌鮮菇湯 <small>海帶芽+金針菇+味噌</small>		5.4	2.5	2.4	2.8	752
13	四	台式肉絲 炒麵 <small>雞條+豬肉+時蔬</small>	鐵板肉片 <small>豬肉片+時蔬-炒</small>	蘑菇玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+時蔬+蘑菇-煮</small>	蝦香結頭 <small>結頭菜+時蔬+蝦米-炒</small>	有機 蔬菜	~元宵~ 紅豆湯圓 <small>湯圓+紅豆</small>		5.5	2.4	2.3	2.5	735
14	五	白飯 <small>白米</small>	★鹹酥雞×3 <small>雞肉×3-炸</small>	肉醬薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-炒</small>	南瓜白菜 <small>大白菜+南瓜-煮</small>	認證 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+時蔬</small>		5.6	2.4	2.5	2.4	743
17	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	高昇排骨 <small>豬肉+時蔬-燒</small>	腰果玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+腰果-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	QQ醇奶 <small>西谷米+奶粉</small>		5.4	2.3	2.2	2.5	718
18	二	蘿勒青醬 義式飯 <small>有機白米+時蔬</small>	香 Q 滷 蛋 ×1 <small>雞蛋×1+豆干-滷</small>	★薯條×4★ 雙拼蕃薯餅 ×2 <small>蕃薯餅×2+薯條×4-炸</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	有機 蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+乾蘿蔔</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
20	四	白飯 <small>白米</small>	滷雞翅×1 <small>三節雞翅×1-滷</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+時蔬-炒</small>	肉末粉絲 <small>時蔬+冬粉+豬肉+蝦米-炒</small>	有機 蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐+小魚乾+味噌</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
21	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	叉燒肉條×4 <small>豬肉切條×4-烤</small>	黃金泡菜年糕 <small>自製泡菜+年糕+時蔬-炒</small>	滷味 <small>白蘿蔔+豆干+時蔬-滷</small>	認證 蔬菜	海芥蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>	三章 豆漿	5.4	2.5	2.4	2.8	752
24	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	醬燒鮮魚×1 <small>魚排×1-燒</small>	泰式打拋肉 <small>洋蔥+豬絞肉+時蔬-煮</small>	藜麥溫沙拉 <small>馬鈴薯+乾藜麥+毛豆-炒</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+豬大骨+香菇</small>		5.3	2.4	2.5	2.6	731
25	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	脆拌黃芥 <small>高豆芽+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.6	2.6	2.5	2.4	758
27	四	肉燥 雞滷飯 <small>白米+豬絞肉+雞肉+香菇</small>	蜜汁雞丁 <small>雞丁+時蔬-炒</small>	黑輪×1 佐甜辣醬 <small>黑輪×1-煮</small>	熱炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	蛋花湯 <small>玉米+雞蛋</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	714

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用  
◆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喔◆

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
3	5	1	10	0	1	2	2	2