

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品								
1	五	五穀飯	腰果雞球 雞肉(主)、時蔬、腰果/炒	泡菜炒豬肉 大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒	綠色青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	6	2.8	2	2.9	0	811	
4	一	地瓜飯	豉汁燉肉 豬肉(主)、豆豉、時蔬/燒	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金針菇、冬粉/燒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	乳品	6	2.9	2	2.8	1	874
5	二	白飯	蘑菇燒雞 雞肉(主)、鮮菇/燒	綜合滷味 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	※彩繪花椰 花椰菜(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、洋蔥	水果	6	2.9	1.8	3	1	878
6	三	有機白飯	京醬肉絲 豬肉(主)、洋蔥/炒	★椒鹽雞排x1 雞肉(主)、胡椒鹽/炸	筍燴油腐 油豆腐(主)、竹筍、時蔬/燴	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		6	3	2	3	0	830
7	四	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、洋芋、時蔬/燒	※肉燥滷蛋x1 水煮蛋(主)、豬肉/滷	韭香銀芽 綠豆芽(主)、韭菜/炒	有機青菜	綠豆湯 綠豆	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
8	五	炸醬麵	義式烤雞腿x1 雞肉(主)、香料/烤	●鮮肉燒賣x1 燒賣/蒸	※肉末玉米 玉米(主)、毛豆、時蔬/炒	綠色青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6	2.5	2	3	0	793

## 11 一 國慶日補假不供餐

12	二	芝麻飯	沙茶炒豬肉 豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒	鮮筍什錦 竹筍(主)、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	綠色青菜	鮮蔬肉絲湯 時蔬、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
13	三	有機白飯	芋香滑雞煲 雞肉(主)、芋頭、時蔬/燒	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬/燒	烤地瓜x1 地瓜(主)/烤	有機青菜	麵線糊 麵線、時蔬		6	2.8	2	2.9	0	811
14	四	薏仁飯	五香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	※蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄/炒	滷翅小腿x1 雞肉(主)/燒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬	果汁	6	2.9	1.8	2.9	1	873
15	五	香菇油飯	※雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	蒜味豬排x1 豬肉(主)、蒜/油	※肉絲高麗 甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	2.9	1.9	3	0	820
18	一	香鬆飯	壽喜燒豬肉 豬肉(主)、時蔬/燒	輕食關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	●府城蝦捲x1 蝦捲/烤	綠色青菜	※玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	乳品	6	2.7	1.8	2.7	1	849
19	二	白飯	五香肉燥 豬肉(主)、時蔬、豆干/燒	★脆皮卡啦雞x1 雞肉(主)/炸	白菜炒年糕 大白菜(主)、年糕、時蔬/燒	綠色青菜	地瓜甜湯 地瓜	水果	6	2.9	2	2.9	1	878
20	三	有機白飯	香滷豬排x1 豬肉/油	※玉米雞球 玉米(主)、雞肉、時蔬/炒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋		6.3	2.7	2	2.7	0	815
21	四	白飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	咕咾肉x3 豬肉(主)/燒	彩燴銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6	2.9	2	2.6	1	865
22	五	白飯	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/炒	※海結茶葉蛋x1 水煮蛋/滷	客家小炒 豆干(主)、時蔬/炒	綠色青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		6	2.9	1.9	3	0	820
25	一	芝麻飯	沙茶雞丁 雞肉(主)、沙茶醬、時蔬/燒	彩燴大瓜 大黃瓜(主)、時蔬/燒	蕃茄燒豆腐 板豆腐(主)、蕃茄/燒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	乳品	6	2.7	1.8	2.7	1	849
26	二	白飯	蘑菇醬豬柳 豬肉(主)、蘑菇、時蔬/燒	★香雞堡排x1 雞肉/炸	雞絲高麗 甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	水果	6	2.9	2	2.9	1	878
27	三	有機白飯	脆瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燒	※什錦炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	蒜蓉豆干 豆干(主)/滷	有機青菜	昆布火鍋湯 昆布、時蔬		6.3	2.7	2	2.7	0	815
28	四	五穀飯	香料烤雞排x1 雞肉(主)、香料/烤	※日式蒸蛋 殺菌蛋(主)/蒸	●義式肉丸x1 豬肉(主)、時蔬/燒	有機青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶包	果汁	6	2.9	2	2.6	1	865
29	五	茄汁肉醬 義大利麵	香滷豬排x1 豬肉/油	地瓜薯條x3 地瓜薯條/烤	※鮮菇炒花椰 花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒	綠色青菜	※玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬		6	2.9	1.9	3	0	820

✓所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品；本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。●表示加工品。★表示油炸品。※表示護眼食材。

✓本菜單時蔬部分為：彩椒、玉米、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋芋、甘藍、木耳、荷蘭豆、芹菜、西洋芹、洋蔥、蔥、蒜、薑、筍、花椰菜、小黃瓜。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	※護眼食材	●加工品	★油炸品	甜湯
9次	11次	20次	0次	12次	3次	4次	4次