

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
									熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	鈉(mg)	纖維(g)
8/30	三	有機白飯 有機米	脆瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜、時蔬/燜	糖醋咕咾肉x2 豬肉(主)/塊	※高麗蒜香炒豬肉 甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	筍片肉絲湯 竹筍、豬肉		6	3	1.9	2.9	0	823
8/31	四	雜糧飯 白米、五穀米	筍干扣肉 雞肉(主)、竹筍、時蔬/燜	鹽酥雞x3 雞肉(主)/塊	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燜	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	6	2.9	2	2.6	1	865
1	五	胚芽飯 白米、胚芽米	塔香三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	蕃茄豆腐 板豆腐(主)、蕃茄、豬肉/塊	有機青菜	昆布排骨湯 昆布、時蔬、湯餅		6	2.8	2	2.9	0	811
4	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	蘿蔔滷肉 豬肉(主)、白蘿蔔、時蔬/燜	菲力雞排x1 雞肉(主)/塊	※雞絲銀芽 綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒	綠色青菜	仙草茶 仙草汁、全穀糖漿	乳品	6	2.9	2	2.8	1	874
5	二	白飯 白米	韓式炒肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	家常油豆腐 油豆腐(主)、時蔬、胡蘿蔔/炒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬、豬肉/塊	綠色青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	水果	6	2.9	1.8	3	1	878
6	三	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/塊	✓香酥蝦捲x1 蝦卷(主)/塊/	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	3	2	3	0	830
7	四	義大利麵 義大利麵	西西里肉醬 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	香料烤雞排x1 雞肉(主)/塊	地瓜薯條x3 地瓜薯條(主)/塊	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879
8	五	五穀飯 白米、五穀米	豆豉燒肉 豬肉(主)、豆豉/燜	※蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄/炒	※玉米肉末 玉米(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、洋蔥、海帶芽		6	2.9	2	2.8	0	814
11	一	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/塊	無骨排骨酥x2 豬肉(主)/塊	鮮筍三絲 竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬	原味優酪乳	6	2.9	2	2.7	1	869
12	二	白飯 白米	★※虱目魚排x1 虱目魚(主)/塊	香蒜肉片 豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	蔥燒豆腐 板豆腐(主)、青蔥/塊	綠色青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
13	三	有機白飯 有機米	滷三節翅x1 雞肉(主)/塊	叉燒肉x3 豬肉(主)/塊	咖哩洋芋 洋芋(主)、胡蘿蔔、雞肉、洋蔥/塊	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
14	四	五穀飯 白米、五穀米	親子雞肉井 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/塊	蒜茸豆干x3 豆干(主)、蒜/燜	香菇炒年糕 大白菜(主)、香菇、年糕x2/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
15	五	白油麵 白油麵	招牌炸醬 豬肉(主)、時蔬/塊	烤雞腿x1 雞肉(主)/塊	木須蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳、豬肉	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6	2.9	1.9	3	0	820
18	一	芝麻飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 豬肉(主)、時蔬/塊	無骨雞排x1 雞肉(主)/塊	※鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	乳品	6	2.9	2	2.7	1	869
19	二	白飯 白米	※蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚(主)/塊	沙茶雞球 雞肉(主)、時蔬/炒	※毛豆玉米 玉米(主)、毛豆、時蔬/炒	綠色青菜	竹筍湯 竹筍、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
20	三	有機白飯 有機米	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇/塊	★日式炸豬排x1 豬肉(主)/塊	麻婆豆腐 板豆腐(主)、時蔬、豬肉/塊	有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.3	2.7	2	2.7	0	815
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆肉柳 豬肉(主)、蔥/炒	香滷二節翅x1 雞翅(主)/塊	脆炒鮮瓜 大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	大滷湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	果汁	6	3	2	3	1	890
22	五	肉絲炒飯 雞肉、時蔬	左宗棠雞 雞肉(主)、時蔬/炒	✓※虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪(主)/塊	客家小炒 豆干(主)、豬肉/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	3	2	3	0	830
23	六	糙米飯 白米、糙米	蠔油鮮菇燒雞 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/塊	✓紅燒獅子頭x1 獅子頭/塊	義式洋芋 洋芋(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	TAP豆漿	6	3	2	3	1	890
25	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/塊	蜜汁雞球x2 雞肉、時蔬/炒	※雞絲高麗 甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	減糖優酪乳	6	2.7	1.8	2.7	1	849
26	二	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉、時蔬/塊	△炒甜不辣條x3 甜條(主)、時蔬/炒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、雞肉、時蔬/炒	綠色青菜	黑糖粉條 粉條、黑糖	水果	6	2.9	2	2.9	1	878
27	三	有機白飯 有機米	塔香燒雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/塊	✓※酥烤魷魚排x1 魷魚排/塊	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/燜	有機青菜	山藥排骨湯 山藥、洋芋、排骨		6.3	2.7	2	2.7	0	815
28	四	雞肉絲飯 白米、雞肉、洋蔥	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/炒	※滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、海帶絲/燜	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜	小魚味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬、小魚干	水果	6	2.9	2	2.6	1	865
30	五	中秋連假未供餐												

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。△表示全穀雜糧類加工品。★表示油炸品。✓表示肉類加工品。※表示護眼食材。

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。

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)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品		△全穀雜糧類加工品	✓肉類加工品	★油炸品	甜湯	
2次	10次	11次	23次	0次		1次	4次	2次	5次	