

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	營養 指標	營養 指標	營養 指標	營養 指標	
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/炒	✓海苔花枝丸x1 花枝丸、海苔/油	咖哩冬粉 冬粉(主)、時蔬/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	6	2.8	2	2.9
4	一	地瓜飯 白米、地瓜	筍香控肉 雞肉(主)、竹筍/炒	✓★麥克雞塊x2 雞塊/炸	※豆干炒毛豆 豆干(主)、毛豆/炒	綠色 青菜	椰香西米露 西米露、椰香粉	6	2.9	2	2.8
5	二	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	肉燥干丁 豬肉、豆干/燉	蠔油鮮菇 基、時蔬/炒	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉	乳品	6	2.9	1.8
6	三	有機白飯 有機米	塔香沙茶豬 雞肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒	BBQ翅小腿x1 翅小腿/油	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機 青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、酸筍	水果	6	3	2
7	四	雜糧飯 白米、雜糧米	※豆瓣燒魚 鮮魚(主)、時蔬、豆腐/燉	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/油	※白菜滷 大白菜(主)、時蔬/油	有機 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	果汁	6	2.9	2.2
8	五	雞肉絲飯 白米、雞肉飯	滷三節翅x1 雞翅(主)/燉	蒜香燒肉x3 豬肉、基/燉	脆炒瓠瓜 瓠瓜(主)、豬肉、時蔬/炒	有機 青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑		6	2.9	2
11	一	香鬆飯 白米、香鬆	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、時蔬/燉	✓★麥香雞x1 麥香雞/炸	※玉米肉末 玉米粒(主)、豬肉/炒	綠色 青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬	原味 優酪 乳	6	2.9	2
12	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燉	醬燒豬排x1 豬肉(主)/燉	※海帶干絲 海帶絲(主)、白千絲、豬肉、芹菜/炒	綠色 青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	水果	6	2.7	2.2
13	三	有機白飯 有機米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、冰糖/油	※滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/油	※鮮蔬花椰 花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒	有機 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.8	2
14	四	雜糧飯 白米、雜糧米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燉	△韭香甜不辣x3 甜不辣(主)、蘿蔔花、時蔬/炒	有機 青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	2.9	1.8
15	五	義大利麵 義大利麵	義式烤雞排x1 雞肉(主)/燙	※蕃茄肉醬 絞肉、時蔬、蕃茄醬/燙	※肉絲炒高麗 甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米粒、時蔬、蕃茄	水果	6	2.9	1.9
18	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	✓紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/油	南瓜燒油腐 油腐(主)、南瓜/油	綠色 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	乳品	6	2.9	2
19	二	白飯 白米	日式燒肉 豬肉(主)/燉	※蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色 青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	水果	6	2.7	2.2
20	三	有機白飯 有機米	蠔油燒雞 雞肉(主)、時蔬/燉	滷豬肋排x1 豬肋排/油	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	有機 青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.3	2.7	2
21	四	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/煎	滷二節翅x1 二節翅/油	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機 青菜	冬粉翅羹湯 豬肉、時蔬、冬粉	果汁	6	3	2
22	五	什錦炒飯 白米、時蔬、雞肉	醬燒雞丁 雞肉(主)、彩椒、時蔬/燉	★無骨排骨酥x3 豬肉(主)/燉	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/燉	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	3	2
25	一	紫米飯 白米、紫米	泡菜豬肉 豬肉(主)、太白粉、洋蔥、大蔥/炒	香燒雞排x1 雞排/炸	客家小炒 豆干(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色 青菜	米粉湯 米粉、時蔬、豬肉	減糖 優酪 乳	6	2.7	1.8
26	二	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/燉	紅糟肉x3 豬肉/燉	竹筍三絲 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6	2.9	2
27	三	有機白飯 有機米	特濃咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燉	※日式蒸蛋 絞蛋液(主)/蒸	※蒜香爆炒高麗菜 高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒	有機 青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬、味噌	水果	6.3	2.7	2
28	四	雜糧飯 白米、雜糧米	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燉	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/油	有機 青菜	大滷湯 豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲	水果	6	2.9	2
29	五	白油麵 白油麵	蜜汁雞腿x1 雞肉(主)/燉	招牌炸醬 絞肉(主)、豆干、時蔬/炒	△★玉米香酥餅x1 玉米餅/炸	有機 青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬	TAP 豆漿	6	3	2

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
1次	10次	10次	21次	0次	2次	4次	5次	4次