

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
									總熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)	纖維 (g)
2	四	糙米飯	蒜香肉片	絞肉豆腐	銀芽雞絲	有機青菜	柴魚鮮蔬湯	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
		白米、糙米	豬肉、時蔬、蒜/炒	板豆腐、絞肉/炒	綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒		白蘿蔔、時蔬、柴魚片							
3	五	雜糧飯	避風塘炒雞	糖醋肉x3	紅燒蘿蔔	有機青菜	海芽蛋花湯		6	2.8	2	2.9	0	811
		白米、雜糧米	雞肉、蒜、時蔬/炒	豬肉、時蔬/炒	蘿蔔、時蔬/炒		海帶芽、雞蛋、薑							
6	一	地瓜飯	筍香扣肉	✓★麥香雞x1	鴻喜菇高麗	綠色青菜	味噌湯	乳品	6	2.9	2	2.8	1	874
		白米、地瓜	豬肉(主)、筍/燒	雞肉/燒	甘藍、蒜、時蔬/炒		板豆腐、洋葱、味噌							
7	二	白飯	※蒲燒鯛魚x1	親子雞肉丼	菇燒白菜	綠色青菜	珍珠山粉圓		6	2.9	1.8	3	0	818
		白米	鯛魚/燒	雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/油		山粉圓、珍珠							
8	三	有機白飯	泡菜肉片	香燒雞排x1	螞蟻上樹	有機青菜	大滷湯		6	3	2	3	0	830
		有機米	豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	雞排/燒	甘藍、冬粉、豬肉/炒		筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉							
9	四	糙米飯	京醬肉絲	BBQ滷翅腿x1	家常油腐	有機青菜	大瓜湯	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
		白米、糙米	豬肉(主)、時蔬/炒	翅腿/油	油豆腐、時蔬/炒		大黃瓜、豬肉							
10	五	義大利麵	香料烤雞排x1	※西西里肉醬	△★四角薯餅x1	有機青菜	玉米濃湯		6	2.9	2	2.8	0	814
		義大利麵	雞排/燒	絞肉、蕃茄、時蔬/燒	薯餅/燒		玉米、時蔬、雞蛋							
13	一	香鬆飯	義式香料燉雞	肉絲炒干片	佛跳牆	綠色青菜	紫菜薑絲湯	原味優酪乳	6	2.9	2	2.7	1	869
		白米、香鬆	雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燒	豬肉、豆干、時蔬/炒	大白菜、豬肉、時蔬/燒		紫菜、薑絲							
14	二	白飯	豆豉燒肉	★✓鹽酥雞x3	彩蔬銀芽	綠色青菜	蕃茄豆腐湯		6	2.7	2.2	3	0	813
		白米	豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒	雞肉/炸	綠豆芽(主)、時蔬/炒		板豆腐、蕃茄、豬肉							
15	三	有機白飯	塔香雞	蒜香肉條x3	蘿蔔佃煮	有機青菜	紅豆紫米湯		6	2.8	2	2.9	0	811
		有機米	雞肉(主)、時蔬、麻油/燒	豬肉/燒	白蘿蔔、時蔬/油		紅豆、紫米							
16	四	糙米飯	冰糖豬腳	△肉絲炒甜不辣x3	※蕃茄炒蛋	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果	6	2.9	1.8	2.9	0	813
		白米、糙米	豬肉(主)、時蔬/燒	甜不辣(主)、豬肉/炒	雞蛋、蕃茄/炒		榨菜、豬肉							
17	五	香菇油飯	滷雞腿x1	※肉燥滷蛋x1	芹香寬粉	有機青菜	韓式大醬湯	TAP豆漿	6	2.9	1.9	3	0	820
		長糯米、豬肉、蒜	雞腿/油	雞蛋、海苔/油	寬粉、時蔬/炒		板豆腐、時蔬、韓式味噌							

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	5次	6次	12次	0次	2次	2次	3次	2次