

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	原糖	原糖	原糖	原糖	原糖	原糖	原糖	原糖	原糖
2	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	塔香沙茶豬 <small>豬肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒</small>	★✓麥克雞塊x2 <small>雞塊/炸</small>	家常油腐 <small>油腐、時蔬/炒</small>	綠色 黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、時蔬、豬肉</small>	乳品	6	2.9	2	2.7	1	869		
3	二 蔬食	白飯 <small>白米</small>	蔬食咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/炒</small>	※日式蒸蛋 <small>鰹魚蛋(主)/蒸</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色 紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		6	2.7	2.2	3	0	813		
4	三	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香焗肉 <small>豬肉(主)、竹筍/炒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	※玉米毛豆 <small>玉米(主)、毛豆/炒</small>	有機 酸辣湯 <small>竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋</small>		6.3	2.7	2	2.7	0	815		
5	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋蔥/油</small>	大醬絞肉豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/油</small>	有機 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879		
6	五	雞肉絲飯 <small>白米、雞肉</small>	滷雞排x1 <small>雞肉(主)/油</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉、蒜/炒</small>	脆炒大瓜 <small>大南瓜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機 海芽薑絲湯 <small>海芽、薑</small>		6	2.9	2	2.8	0	814		
9	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	※蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/燒</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥/炒</small>	什錦寬粉 <small>甘藍、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色 味噌小魚湯 <small>味噌、板豆腐、小魚、時蔬</small>	原味 優酪 乳	6	2.9	2	2.7	1	869		
10	二	白飯 <small>白米</small>	燒烤雞腿x1 <small>雞腿/燒</small>	西魯肉 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	✓韭香甜不辣x3 <small>甜不辣(主)、韭菜花、時蔬/炒</small>	綠色 羅宋湯 <small>豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬</small>		6	2.7	2.2	3	0	813		
11	三 蔬食	有機白飯 <small>有機米</small>	蔬食京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	※香蔥炒蛋 <small>雞蛋、香蔥/炒</small>	※鮮蔬花椰 <small>花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	有機 鮮筍湯 <small>竹筍、雞肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871		
12	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、豬腳、冰糖/油</small>	酸甜雞x3 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	※海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉、洋蔥/炒</small>	有機 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	2.9	1.8	2.9	0	813		
13	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	滷三節翅x1 <small>雞翅(主)/油</small>	※蕃茄肉醬 <small>絞肉(主)、時蔬、番茄醬/炒</small>	△★酥脆雙拼 (地瓜餅x1+薯條x3) <small>地瓜餅、薯條/炸</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		6	2.9	1.9	3	0	820		
16	一 蔬食	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蔬食三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、豬肉/炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/油</small>	綠色 紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑絲</small>	乳品	6	2.9	2	2.7	1	869		
17	二	白飯 <small>白米</small>	泡菜豬肉 <small>豬肉(主)、大白菜、洋蔥、大蒜/炒</small>	★唐揚炸雞x3 <small>雞肉/炸</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	2.7	2.2	3	0	813		
18	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	※肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/油</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒</small>	有機 紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>		6.3	2.7	2	2.7	0	815		
19	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥/炒</small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿/油</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、豬絞肉、炒</small>	有機 冬粉翅羹湯 <small>雞肉、時蔬、冬粉翅</small>	水果	6	3	2	3	1	890		
20	五	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	茄汁燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	✓海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔絲/油</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬/炒</small>	有機 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		6	3	2	3	0	830		
23	一	紫米飯 <small>白米、紅豆</small>	日式燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/炒</small>	※玉米肉末 <small>玉米粒(主)、豬肉/炒</small>	綠色 米粉湯 <small>米粉、時蔬</small>	減糖 優酪 乳	6	2.7	1.8	2.7	1	849		
24	二	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒雞 <small>雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/炒</small>	糖醋豬 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	竹筍三絲 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		6	2.9	2	2.9	0	818		
25	三	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/炒</small>	滷三節翅x1 <small>三節翅/油</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時蔬、豬肉/炒</small>	有機 日式味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>		6.3	2.7	2	2.7	0	815		
26	四 蔬食	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/炒</small>	※滷味滷蛋x1 <small>雞蛋、豆干/油</small>	銀芽雞絲 <small>綠豆芽、時蔬、雞胸肉/炒</small>	有機 大滷湯 <small>豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲</small>	水果	6	2.9	2	2.6	1	865		
27	五	白油麵 <small>白油麵</small>	香滷雞排x1 <small>雞排/炒</small>	招牌炸醬 <small>豆干、絞肉/炒</small>	△★玉米香酥餅x1 <small>玉米餅/炸</small>	有機 蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、洋蔥、時蔬</small>	TAP 豆漿	6	3	2	3	0	830		
30	一	白飯 <small>白米</small>	脆瓜雞 <small>雞肉、時蔬、脆瓜/炒</small>	※南瓜肉燥燒油腐 <small>油腐(主)、南瓜/炒</small>	白菜年糕 <small>時蔬、豬肉、年糕/炒</small>	綠色 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	乳品	6	2.7	1.8	2.7	1	849		
31	二	白飯 <small>白米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	紅燒肉x3 <small>豬肉/炒</small>	※蒜香炒高麗菜 <small>高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒</small>	綠色 玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		6	2.9	2	2.9	0	818		

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。
本菜單含有海鮮、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	11次	10次	22次	0次	2次	3次	4次	4次