

營養師：林易璇(營養師執照第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	營養成分						
							全日	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱能		
1	一	地瓜飯	腰果炒雞球 <small>雞肉(主)、時蔬、腰果/炒</small>	肉燥干丁 <small>豬肉(主)、豆干、時蔬/燒</small>	●鮮肉燒賣x1 <small>鮮肉燒賣/蒸</small>	綠色 青菜	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔、玉米</small>	6	2.9	2	2.6	0	805
2	二	雜糧飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、胡蘿蔔/炒</small>	綠色 青菜	味噌湯 <small>海帶芽、洋蔥、味噌、板豆腐</small>	6.2	3	2	2.8	0	835
3	三	有機白飯	香料烤雞腿x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	柴魚蒸蛋 <small>CAS級菌液蛋(主)、柴魚/蒸</small>	金菇什錦 <small>大白菜(主)、金針菇、時蔬、豬肉/燒</small>	有機 青菜	大滷湯 <small>竹筍、豬肉、板豆腐、木耳、雞蛋</small>	6	3	1.9	2.9	1	883
4	四	白飯	香蒜雞 <small>雞肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	高麗菜炒豬肉 <small>甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐、蔥/燒</small>	有機 青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	6	2.8	2	2.9	0	811
5	五	炸醬麵	沙茶肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	滷味雞翅x1 <small>雞肉(主)、海帶結/滷</small>	●三角薯餅x1 <small>三角薯餅(主)/烤</small>	綠色 青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	6	2.8	2	2.9	1	871
8	一	芝麻飯	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨</small>	6	3	2	2.7	0	817
9	二	白飯	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、豆干、香菇/燒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	鮮菇大瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	QQ珍珠紅茶 <small>珍珠、紅茶包</small>	6	2.9	2	2.6	0	805
10	三	有機白飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	肉末玉米 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、豬肉、青豆仁/炒</small>	●韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	有機 青菜	沙茶什錦湯 <small>沙茶醬、白蘿蔔、時蔬</small>	6	2.8	2	2.9	1	871
11	四	蕃茄肉醬 義大利麵	蜜汁烤雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	●府城蝦捲x1 <small>蝦捲/烤</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	6	2.8	2	2.9	0	811
12	五	胚芽飯	芋頭燉雞 <small>雞肉(主)、芋頭、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豬肉/滷</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	鮮蔬肉片湯 <small>豬肉、時蔬</small>	6.2	3	2	2.8	1	895
15	一	校慶補假不供餐											
16	二	薏仁飯	五香燒肉 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	瓠瓜什錦 <small>瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳/炒</small>	綠色 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>	6	2.9	1.8	3	0	818
17	三	有機白飯	雞肉井 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	竹筍三絲 <small>竹筍(主)、木耳、豬肉、胡蘿蔔/炒</small>	沙茶塔香寬粉 <small>甘藍(主)、時蔬、寬粉、沙茶醬/炒</small>	有機 青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚片、時蔬</small>	6	3	2	3	1	890
18	四	茄汁炒飯	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	毛豆三丁 <small>玉米(主)、時蔬、毛豆/炒</small>	筍燴油腐 <small>油豆腐(主)、竹筍/炒</small>	有機 青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全糖糖漿</small>	6	2.9	2.2	2.8	0	819
19	五	雜糧飯	和風燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬、和風醬/燒</small>	●香雞堡排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	綠色 青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、筍、雞蛋、胡蘿蔔</small>	6	2.9	2.2	2.8	1	879
22	一	芝麻飯	九層塔燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	招牌滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜(主)、玉米筍、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	芋頭西米露 <small>西谷米、芋頭</small>	6	2.9	2	2.7	0	809
23	二	胚芽飯	糖醋肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>	6	2.7	2.2	3	0	813
24	三	有機白飯	香料燉雞 <small>雞肉(主)、香料、時蔬/燒</small>	香滷豬排x1 <small>豬排(主)/滷</small>	日式蒸蛋 <small>CAS級菌液蛋(主)、柴魚/蒸</small>	有機 青菜	芹香米粉湯 <small>芹菜、米粉、時蔬</small>	6	2.8	2	2.9	1	871
25	四	糙米飯	泡菜炒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬、大白菜/燒</small>	★鹽酥雞+薯條 <small>雞肉(主)x3、●薯條x3/炸</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	有機 青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	6	2.9	1.8	2.9	0	813
26	五	香菇油飯	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	鮮菇炒蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	●豬肉餡餅x1 <small>豬肉餡餅/烤</small>	綠色 青菜	筍絲湯 <small>竹筍、豬肉</small>	6	2.9	1.9	3	1	880
29	一	地瓜飯	照燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉/炒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	綠色 青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜、豬肉</small>	6	2.9	2	2.7	0	809
30	二	白飯	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	家常油腐 <small>油腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜	紫菜薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	6	2.7	2.2	3	0	813

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		主/副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆類及 蛋製品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	●加工品		★油炸品	甜湯
0次	11次	10次	21次	0次	7次		2次	4次