

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品	全穀類	豆類	蔬菜類	油脂類	水果類		
1	四	胚芽飯	沙茶肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	白菜滷 大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	米粉湯 米粉、豬肉	水果	6	2.9	2	2.6	1	865
2	五	糙米飯	虱目魚柳x1 虱目魚(紅標水產品)/燒	茄汁雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	客家小炒 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶包		6	2.8	2	2.9	0	811
5	一	香鬆飯	豆豉燉肉 豬肉(主)、豆豉/燒	蒜炒瓠瓜 瓠瓜(主)、時蔬、蒜/炒	●炒甜不辣條x3 甜不辣(主)、時蔬/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌		6	2.9	2	2.8	0	814
6	二	白飯	塔香燒雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	脆炒結頭菜 結頭菜(主)、豬肉、時蔬/炒	咖哩粉絲 冬粉、時蔬、咖哩粉/炒	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、排骨	水果	6	2.9	1.8	3	1	878
7	三	有機白飯	糖醋豬柳 豬肉(主)、時蔬/燒	燒烤二節翅x1 二節翅/烤	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓甜湯		6	3	2	3	0	830
8	四	胚芽飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	醬燒豆腐 板豆腐、豬肉/燒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	鮮乳	6	2.9	2.2	2.8	1	879
9	五	茄汁肉醬義大利麵	義式烤雞排x1 雞肉(主)/烤	鮮菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鮮菇/炒	地瓜薯條x3 地瓜(主)/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、胡蘿蔔、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
12	一	芝麻飯	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒	義式肉丸x1 豬肉(主)、時蔬/燒	炒海帶干絲 海帶絲、白干絲、豬肉/炒	綠色青菜	珍寶甜湯 全穀雜糧類		6	2.9	2	2.7	0	809
13	二	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔/燒	滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)/滷	金菇什錦 大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/滷	綠色青菜	竹筍湯 竹筍、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
14	三	有機白飯	芋香滑雞煲 雞肉(主)、時蔬、芋頭/燒	咕咾肉x2 豬肉(主)/燒	什錦寬粉 寬粉(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	酸辣湯 木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811
15	四	香菇油飯	醬燒雞翅x1 三節翅(主)/燒	△烤黑輪片x1 黑輪片/烤	玉米肉末 玉米(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
16	五	薏仁飯	★椒鹽魚丁 石斑魚(主)/炸	香燒嫩雞排x1 雞肉(主)/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	TAP 豆漿	6	2.9	1.9	3	1	880
19	一	地瓜飯	味噌燒豬 豬肉(主)、時蔬、味噌/燒	韓式年糕 時蔬(主)、年糕/炒	蒜蓉豆干x3 豆干、蒜/滷	綠色青菜	肉骨茶湯 豬肉、肉骨茶包、白蘿蔔	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	1	869
20	二	白飯	瓜仔肉燥 豬肉(主)、臘瓜/燒	★無骨雞排x1 雞肉(主)/炸	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
21	三	有機白飯	蘿蔔燒豬 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	柴魚蒸蛋 軟筒液蛋(主)、柴魚片/蒸	豆薯炒肉絲 豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	大滷湯 筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	鮮乳	6.3	2.7	2	2.7	1	875
22	四	什錦炒飯	蒜香豬 豬肉(主)、蒜/燒	BBQ翅小腿x1 雞肉(主)/滷	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、芋頭/燒	有機青菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6	3	2	3	0	830
23	五	五穀飯	暖暖麻油雞 雞肉(主)、時蔬、麻油/燒	醬燒豬排x1 豬肉/燒	鮮菇花椰 青花椰(主)、白花椰、時蔬、鮮菇/炒	有機青菜	玉米肉片湯 玉米、豬肉、時蔬	水果	6	3	2	3	1	890
26	一	芝麻飯	咖哩雞 雞肉(主)、洋芋、時蔬/燒	叉燒肉x2 豬肉/燒	雞絲高麗 甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒	綠色青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽、時蔬		6	2.7	1.8	2.7	0	789
27	二	白飯	滷豬排x1 豬肉(主)/滷	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	毛豆干丁 豆干(主)、時蔬、毛豆/炒	綠色青菜	淮山排骨湯 洋芋、山藥、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
28	三	有機白飯	親子雞肉井 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	糖醋燒魚 石斑魚(主)、時蔬/燒	木須蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、木耳/燒	有機青菜	椰香西米露 芋頭、西谷米		6.3	2.7	2	2.7	0	815
29	四	香鬆飯	家常紅燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	△酥烤蝦捲x1 蝦卷/烤	大頭菜炒肉絲 結頭菜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	TAP 豆漿	6	3	2	3	1	890
30	五	薏仁飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燒	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6	3	2	3	1	890

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。※本菜單內容含有堅果、奶製品、蛋製品、海鮮製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。

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	9次	11次	22次	0次	1次	2次	3次	5次