

營養師:林易臻(營養字號第008917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	營養分析					
				主	輔	配			熱能(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	鈣(mg)	鐵(mg)
3	一	芝麻飯	沙爹肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	香烤蝦捲x1 <small>●蝦卷(主)/烤</small>	什錦燒黃瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇/燒</small>	綠色青菜	蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄</small>		6.2	3	2	2.8	0	835
4	二	薏仁飯	味噌燒雞 <small>雞肉(主)味噌/燒</small>	蒜蓉豆干 <small>豆干(主)、蒜/滷</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	綠色青菜	竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0	817
5	三	有機白飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	滷味雞翅x1 <small>二節翅(主)、海帶結/滷</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6.2	2.9	2	2.6	1	939
6	四	白飯	筍香焗肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	彩蔬玉米 <small>玉米(主)、時蔬/炒</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉/燒</small>	有機青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>		6.1	3	2	2.7	0	824
7	五	香鬆飯	蔥燒蜜汁豬排x1 <small>豬肉(主)、蔥/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋、地瓜粉</small>	水果	6	3	2	2.9	1	946
10	一	地瓜飯	腰果炒雞球 <small>雞肉(主)、腰果、時蔬/炒</small>	茄汁肉丸x1 <small>●豬肉(主)、時蔬/燒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽</small>		6.3	2.8	2	2.7	0	823
11	二	白飯	糖醋豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、時蔬/炒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉、芹菜/炒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		6	3	2.1	2.7	0	819
12	三	有機白飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	★日式炸豬排x1 <small>豬肉(主)/炸</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	乳品	6	3	2.2	3	1	955
13	四	糙米飯	照燒烤雞腿x1 <small>雞肉(主)、照燒醬/烤</small>	肉燥油腐 <small>油腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	珍珠紅茶 <small>珍珠、紅茶包</small>		6.1	3	2	2.8	0	828
14	五	雞絲飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	芹香米粉湯 <small>芹菜、米粉、時蔬、豬肉</small>	水果	6	3	2	2.9	1	946
17	一	香鬆飯	泡菜炒豬肉 <small>豬肉(主)、大白菜、時蔬/炒</small>	★酥炸雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	毛豆干丁 <small>玉米(主)、毛豆、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚、鮮蔬、豬肉</small>		6	3	1.8	2.9	0	821
18	二	五穀飯	香料燉雞 <small>雞肉(主)、義大利香料、時蔬/燉</small>	無骨排骨酥x3 <small>豬肉/烤</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>		6.1	3	2	2.7	0	824
19	三	有機白飯	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、豆干、香菇/燒</small>	香滷雞排x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	韭香甜不辣x3 <small>●甜不辣(主)、韭菜/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉、木耳、板豆腐</small>	水果	6	3	2	3	1	950
20	四	結業式不供餐												

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。●表示加工品。★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)	
雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	●加工品		★油炸品	甜湯
6次	7次	13次	0次	3次		2次	3次