14	四	DIY韓式拌飯 白米(煮)	泡菜肉片 豬肉.大白菜.洋蔥.蔬菜(炒)	烤翅小腿X1 翅小腿(烤)	鮮蔬寬粉 寬粉.蔬菜(炒)	有機菜	韓式大醬湯 豆腐.蔬菜		7.0	2.5	2.8	2.0	8
15	五	糙米飯 白米.糙米(蒸)	岩燒雞肉 雞肉.蔬菜(燒)	番茄豆腐炒蛋 豆腐.雞蛋.番茄(炒)	蒜炒高麗菜 高麗菜.木耳.蒜頭(炒)	有機菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜.豬肉.胡蘿蔔	水果	6.5	2.8	2.5	2.0	82
18	一	小米飯 白米.小米(蒸)	梅干扣肉 豬肉.梅干菜.筍(燒)	★麥克雞塊X2 雞肉(炸)	腐皮白菜 白菜.腐皮(炒)	青菜	米粉湯 米粉.芋頭.香菇.豬肉		6.8	2.5	2.8	2.0	840
19	二	香Q白飯 白米(蒸)	奶香燉雞 雞肉.南瓜.玉米(燉)	豬肉小炒 豬肉.豆干.蔬菜(炒)	燜炒敏豆 豆段.甜椒.黃椒(炒)	青菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔.豬肉	水果	6.5	2.8	2.5	2.0	828
20	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蒜泥肉片 豬肉.蒜泥.豆芽(炒)	三杯油腐雞 雞肉.豆腐.九層塔(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳(炒)	有機菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉.蔬菜	鮮奶	6.8	2.5	2.5	2.0	826
21	四	義大利麵 義大利麵(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	奶香白醬 豬肉.蔬菜(炒)	地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)-沙鹿合作社	有機菜	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯.蔬菜	水果	7.2	2.5	2.6	1.8	854
22	五	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	麻油菇菇雞 雞肉.菇.凍豆腐.蔬菜(燉)	虱目魚輪捲X1 魚輪捲.蘿蔔(煮)	金黃玉米 玉米.胡蘿蔔.馬鈴薯(炒)	有機菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆.湯圓		7.0	2.5	2.5	2.0	840
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	海苔粉魷魚丸X2 魷魚丸.海苔粉(烤)	金茸白菜 白菜.金針菇.胡蘿蔔(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄.高麗菜.胡蘿蔔	TAP豆奶	6.7	2.6	3.0	2.0	849
26	二	芝麻飯 白米.芝麻(蒸)	打拋豬肉 豬肉.番茄.洋蔥.九層塔(炒)	★麥香雞X1 雞肉(炸)	時蔬粉絲 時蔬.粉絲(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌	水果	6.7	2.6	2.6	2.0	831
27	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	糖醋雞丁 雞肉.洋蔥.彩椒(炒)	黃瓜肉片 豬肉.黃瓜.蔬菜(炒)	雙色海帶 海帶.胡蘿蔔.豆干絲(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲		7.0	2.5	2.5	2.3	848
28	四	香鬆飯 白米.香鬆(蒸)	滷味黑干雞 雞肉.黑豆干.蔬菜(滷)	叉燒肉條X3 豬肉(烤)	清炒高麗菜 高麗菜.蘿蔔.木耳(炒)	有機菜	黑糖地瓜 地瓜.黑糖		6.7	2.6	2.5	2.2	832
29	五	十穀飯 白米.九穀(蒸)	蔥爆肉片 豬肉.洋蔥.蔥(炒)	蠔油雞煲 雞肉.香菇.蔬菜(煮)	香拌芽菜 豆芽.蔬菜(炒)	有機菜	麵線羹 麵線.筍	水果	7.0	2.5	2.5	2.0	840

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
蛋類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✔甜湯
						魚、肉類	其他		
0次	1次	12次				6次	2次	5次	4次