

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯	附品	主料份	豆蛋魚份	油脂份	蔬菜份	熱量	水分
1	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	奶香嫩雞 <small>雞肉(CAS),南瓜,玉米(炒)</small>	味醂燒肉 <small>豬肉(CAS),時蔬(燒)</small>	清甜炒白菜 <small>大白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	青菜 田園番茄湯 <small>番茄,蔬菜(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.2	810	
2	四	薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉(CAS),馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>	鐵板雞柳 <small>雞肉(TAP),時蔬(炒)</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜,木耳(炒)</small>	有機蔬菜 紫菜湯 <small>紫菜(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.2	810	
3	五	十穀飯 <small>白米,十穀(蒸)</small>	魚香肉絲 <small>豬肉(CAS),小黃瓜,木耳(炒)</small>	★▲CAS麥香雞*1 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐,時蔬(燒)</small>	青菜 冬瓜茶綜合圓 <small>冬瓜,糖,粉圓,QQ圓(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.2	810	
6	一	小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(CAS)(蒸)</small>	時蔬炒豆芽 <small>豆芽菜,時蔬(炒)</small>	青菜 小魚干 青菜豆腐湯 <small>青菜,豆腐,小魚干(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
7	二	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	五香滷肉 <small>豬肉(CAS),蘿蔔,麵筋(滷)</small>	★鹽酥炸雞*3 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	胡瓜雙色 <small>胡瓜,胡蘿蔔(炒)</small>	青菜 綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米(煮)</small>		6.6	2.6	2.7	2.1	831	
8	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	照燒雞丁 <small>雞肉(CAS),時蔬(燒)</small>	京醬豬柳 <small>豬肉(CAS),豆干,彩椒(炒)</small>	田園花椰菜 <small>花椰菜,時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 和風味噌湯 <small>味噌,海芽,蔬菜(煮)</small>	乳品	6.5	2.6	2.5	2.1	815	
9	四	胚芽飯 <small>白米,胚芽(蒸)</small>	古早味雞腿*1 <small>雞腿(CAS)(油)</small>	肉末玉米蛋 <small>豬肉(CAS),雞蛋,玉米(炒)</small>	白菜滷 <small>大白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	有機蔬菜 鄉村蘿蔔湯 <small>蘿蔔(煮)</small>		6.5	2.5	2.4	2.2	805.5	
10	五	招牌油飯 <small>白米,豬油,香菇(蒸)</small>	里肌肉排*1 <small>豬肉(CAS)(油)</small>	▲彩燴甜不辣 <small>甜不辣(CAS),時蔬(炒)</small>	海帶干絲 <small>海帶,豆干絲,胡蘿蔔(煮)</small>	青菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,薑(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.6	2.0	809.5	
13	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	滑蛋嫩雞 <small>雞肉(CAS),雞蛋,時蔬(炒)</small>	竹筍炒肉絲 <small>豬肉(CAS),竹筍,胡蘿蔔(炒)</small>	茄汁豆腐 <small>豆腐,番茄,時蔬(燒)</small>	青菜 綜合燒仙草 <small>仙草,綜合豆(煮)</small>		6.7	2.5	2.6	2.0	823.5	
14	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽(蒸)</small>	台式豆干肉燥 <small>豬肉(CAS),豆干,時蔬(油)</small>	蒲燒鯛魚*1 <small>CAS魚(蒸)</small>	紅絲大白菜 <small>大白菜,時蔬(炒)</small>	青菜 ▲黃瓜九片湯 <small>大黃瓜,九片(CAS)(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
15	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	岩烤豬排*1 <small>豬肉(CAS)(烤)</small>	蔥爆鮮蔬雞柳 <small>雞肉(CAS),時蔬(燒)</small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜,冬粉,時蔬(煮)</small>	有機蔬菜 筍片湯 <small>筍片(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.1	807.5	
16	四	紫米飯 <small>白米,紫米(蒸)</small>	泡菜豬肉 <small>豬肉(CAS),泡菜,時蔬(炒)</small>	★香酥翅腿*2 <small>雞肉(CAS)(炸)(油)</small>	脆炒黃芽 <small>豆芽,木耳,時蔬(煮)</small>	有機蔬菜 薑絲海芽湯 <small>海芽,薑絲(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.2	810	
17	五	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥(蒸)</small>	南瓜玉米雞 <small>雞肉(CAS),南瓜,玉米(炒)</small>	▲鮮味炒肉羹 <small>豬肉,時蔬(炒)</small>	海結滷豆干 <small>海帶,豆干(油)</small>	青菜 養生蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small>	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819	
20	一	聖誕義大利麵 <small>麵條(煮),絞肉(CAS),蔬菜(炒)</small>	炙燒雞排*1 <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	番茄肉醬 <small>絞肉(CAS),蔬菜(炒)</small>	義式薯餅*2 <small>馬鈴薯(烤)</small>	青菜 玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)</small>		6.6	2.7	2.8	2.0	840.5	
21	二	小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small>	★日式炸豬排*1 <small>豬肉(CAS)(炸)</small>	▲海山醬魚丸煮 <small>虱目魚丸(CAS),蘿蔔(煮)</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜,金針菇,胡蘿蔔(炒)</small>	青菜 冬至紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓(煮)</small>		6.7	2.5	2.7	2.0	828	
22	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	豆腐燒雞 <small>雞肉(CAS),豆腐(燒)</small>	沙茶炒肉 <small>豬肉(CAS),洋蔥(炒)</small>	田園玉米 <small>玉米粒,時蔬(煮)</small>	有機蔬菜 鮮瓜大骨湯 <small>大黃瓜(煮)</small>	乳品	6.5	2.5	2.5	2.2	810	
23	四	有機紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉(CAS),馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)</small>	醋溜魚柳*2 <small>魚肉(過油,燒)</small>	玉筍高麗菜 <small>高麗菜,玉米筍,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 山藥肉片湯 <small>豬肉(CAS),山藥,馬鈴薯(煮)</small>		6.5	2.5	2.6	2.3	817	
24	五	胚芽飯 <small>白米,胚芽(蒸)</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(CAS),蘿蔔(燒)</small>	雞茸鮮蔬燴蛋 <small>雞蛋,雞肉(CAS),鮮蔬(炒)</small>	家常粉絲 <small>粉絲,時蔬(炒)</small>	青菜 大滷湯 <small>豆腐,蔬菜(煮)</small>	水果	6.6	2.5	2.5	2.0	812	
27	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉(CAS),洋蔥(炒)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(CAS)(蒸)</small>	干丁四色 <small>豆干,毛豆,玉米,胡蘿蔔(炒)</small>	青菜 好彩頭蘿蔔湯 <small>蘿蔔(煮)</small>		6.5	2.6	2.5	2.0	812.5	
28	二	咖哩炒飯 <small>白米,時蔬(炒)</small>	▲塔香三杯雞 <small>雞肉(CAS),米血糕(炒)</small>	白菜燒豬 <small>豬肉(CAS),大白菜,時蔬(燒)</small>	清炒筍絲 <small>筍絲,時蔬(炒)</small>	青菜 日式味噌湯 <small>味噌,豆腐(煮)</small>		6.5	2.5	2.6	2.3	817	
29	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	五香雞排*1 <small>雞排(CAS)(燒)</small>	茶香滷蛋*1 <small>雞蛋(CAS)(油)</small>	什錦炒扁蒲 <small>扁蒲,木耳,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜,枸杞(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.1	807.5	
30	四	薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small>	沙嗲豬肉 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	★金黃雞塊*2 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	腐皮高麗菜 <small>高麗菜,腐皮,時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 八寶粥 <small>八寶豆(煮)</small>		6.7	2.6	2.7	2.0	835.5	

※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。
豬肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，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(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	▲加工食品	★油炸品	甜湯	
0次	0次	12次	10次	22次	6次	5次	5次	