

營養師：林易暉(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	烹調時間(分)	烹調溫度(度)	烹調方式	備註(1)	備註(2)	備註(3)	備註(4)	備註(5)	備註(6)
8/30	二	有機白飯	洋芋燉肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燉</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
1	四	胚芽飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	★紅燒肉x3 <small>豬肉/炸</small>	有機青菜	昆布排骨湯 <small>昆布、湯排</small>	5.1	2.5	2	2.8	0	721			
2	五	五穀飯	沙嗲豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	香料烤雞腿x1 <small>雞肉、香料/烤</small>	履歷青菜	※沙茶肉絲湯 <small>時蔬、沙茶醬、雞蛋</small>	5.3	2.3	2	2.5	0	706			
5	一	※芝麻飯	韓風炒肉片 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	雞米花x3 <small>雞肉/烤</small>	有機青菜	筍子肉絲湯 <small>竹筍、豬肉</small>	5	2.4	2	2.6	0	697			
6	二	有機白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※蝦仁炒蛋 <small>雞蛋(主)、蝦仁/炒</small>	有機青菜	※海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758		
8	四	茄汁肉醬 義大利麵	義式烤雞排x1 <small>雞肉/烤</small>	※香烤雙拼 <small>地瓜薯條x4+花枝丸x1/烤</small>	有機青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	5.5	2.5	2	2.7	0	744			
9	五	中秋連假未供餐													
12	一	胚芽飯	※腰果雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、腰果/炒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉/烤</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、時蔬、海帶芽</small>	5	2.4	2	2.7	0	702			
13	二	有機白飯	香蒜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞排/炸</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698			
15	四	炸醬麵	燒烤雞翅x1 <small>三節翅(主)/烤</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>時蔬、柴魚片、雞肉</small>	5	2.5	2	2.8	0	714			
16	五	白飯	客家封肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香料雞排x1 <small>雞肉(主)、香料/燒</small>	履歷青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716			
19	一	地瓜飯	沙茶雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	烤豬排x1 <small>豬肉/烤</small>	有機青菜	芹香米粉湯 <small>芹菜、米粉、雞肉</small>	5	2.4	2	2.7	0	702			
20	二	有機白飯	★日式炸豬排x1 <small>豬肉/炸</small>	瓜仔肉醬 <small>豬肉、脆瓜/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779		
22	四	糙米飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	※蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚/烤</small>	有機青菜	芋頭西米露 <small>西谷米、芋頭</small>	5.3	2.4	2	2.5	0	714			
23	五	肉絲炒飯	蠔油鮮菇燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒</small>	※肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/滷</small>	履歷青菜	※蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	5	2.4	2	2.6	0	697			
26	一	香鬆飯	蘿蔔滷肉 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	5.3	2.5	2	2.7	0	730			
27	二	有機白飯	※虱目魚柳x2 <small>虱目魚/烤</small>	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨</small>	5	2.3	2	2.7	0	694			
29	四	雞肉絲飯	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋蔥/炒</small>	豬肉餡餅x1 <small>餡餅/烤</small>	有機青菜	※小魚味噌湯 <small>味噌、小魚干、板豆腐、時蔬</small>	TAP 豆漿	5.3	2.4	2	2.7	1	783		
30	五	胚芽飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	履歷青菜	※紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	5	2.4	2	2.6	0	697			

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。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)		整體分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	8次	9次	18次	0次	3次	3次