

營養師：林易瑋(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品						
3	一	地瓜飯	豉汁燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞肉/燒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
4	二	有機白飯	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉/燒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、時蔬、味噌</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
5	三	白飯	醬爆豬柳 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	酥烤雞排x1 <small>雞肉/燒</small>	履歷青菜	麵線糊 <small>紅麵線、時蔬</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
6	四	炸醬麵	燒烤雞翅x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	鮮肉燒賣x2 <small>燒賣/蒸</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、雞肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
7	五	雜糧飯	※蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚/燒</small>	南洋咖哩豬 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	履歷青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711
10	一	國慶日未供餐											
11	二	有機白飯	洋蔥豬肉 <small>雞肉(主)、洋蔥/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	保久乳	5	2.5	2.1	2.4	1	758
12	三	白飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	香烤豬排x1 <small>豬肉/燒</small>	綠色青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜、雞肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
13	四	香菇油飯	五香燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	BBQ雞翅x1 <small>三節翅/燒</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
14	五	薏仁飯	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)、香料/燒</small>	糖醋燒肉 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	履歷青菜	筍片湯 <small>竹筍、雞肉</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711
17	一	香鬆飯	壽喜燒豬肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※虱目魚排x1 <small>虱目魚排/燒</small>	有機青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬、雞肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
18	二	有機白飯	五香肉燥 <small>雞肉(主)、豆干、時蔬/燒</small>	義式烤雞腿x1 <small>雞肉/烤</small>	有機青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
19	三	白飯	梅干扣肉 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	滷翅腿x2 <small>雞肉/滷</small>	履歷青菜	昆布火鍋湯 <small>昆布、湯排、時蔬</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
20	四	茄汁肉醬義大利麵	香滷豬排x1 <small>豬肉/滷</small>	★酥炸三拼 <small>花枝丸x1、雞塊x1、薯條x2/炸</small>	有機青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、時蔬</small>		5	2.5	2	2.8	0	714
21	五	糙米飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※蝦仁炒蛋 <small>雞蛋、蝦仁/炒</small>	履歷青菜	※海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
24	一	芝麻飯	紅燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※酥烤魷魚圈x3 <small>魷魚圈/烤</small>	有機青菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
25	二	有機白飯	沙茶炒豬肉 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	無骨雞排x1 <small>雞排/烤</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包、雞肉、時蔬</small>	保久乳	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
26	三	白飯	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	※香菇肉燥蒸蛋 <small>雞蛋、香菇、豬肉/蒸</small>	履歷青菜	※酸辣湯 <small>木耳、竹筍、雞蛋、板豆腐</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
27	四	雞肉絲飯	蔥爆肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷雞翅x1 <small>雞翅/滷</small>	有機青菜	※味噌小魚湯 <small>豆腐、味噌、小魚、時蔬</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723
28	五	五穀飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、時蔬、芋頭/燒</small>	★日式炸豬排x1 <small>豬肉/炸</small>	履歷青菜	※蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
31	一	地瓜飯	日式咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	豬肉炒白菜 <small>豬肉、白菜、時蔬/炒</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、雞肉</small>	TAP豆漿	5.3	2.5	2	2.7	0	730

※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	9次	10次	20次	0次	3次	3次