

營養師: 林易珠(營養師證字第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	副品	5-8歲	9-12歲	13-15歲	16-18歲	19-21歲	22-24歲	25-29歲	30歲以上
1	四	胚芽飯	沙茶肉絲 <small>雞肉(主)、沙茶醬、時蔬/燒</small>	★炸雞腿x1 <small>雞腿/炸</small>	有機青菜	米粉湯 <small>米粉、雞肉</small>	TAP 豆漿	5.1	2.5	2	2.7	1	776		
2	五	糙米飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	※虱目魚排x1 <small>虱目魚(主)/燒</small>	履歷青菜	鮮蔬湯 <small>時蔬、雞肉</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711		
5	一	香鬆飯	豉汁燉肉 <small>雞肉(主)、豆豉、時蔬/燒</small>	焗烤咖哩洋芋 <small>洋芋、時蔬、咖哩粉、起司/燒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698		
6	二	有機白飯	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	醬燒大排x1 <small>豬排/燒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>	鮮乳	5	2.5	2.1	2.4	1	758		
7	三	白飯	糖醋豬柳 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716		
8	四	茄汁肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、豬肉、茄醬、時蔬</small>	義式烤雞排x1 <small>雞肉(主)、義大利香料/燒</small>	酥烤三拼 <small>雞塊x1、薯條x3、花枝丸x1/燒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716		
9	五	胚芽飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	蝦仁燴豆腐 <small>豆腐(主)、蝦仁/燒</small>	鮮菇高麗	海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋、薑</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711		
12	一	芝麻飯	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、香菇、蠔油/燒</small>	香滷豬排x1 <small>豬肉/滷</small>	有機青菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐、蕃茄、時蔬</small>		5	2.4	2	2.7	0	702		
13	二	有機白飯	咖哩豬 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	有機青菜	竹筍湯 <small>竹筍、雞肉</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698		
14	三	白飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、時蔬、芋頭/炒</small>	咕咾肉x2 <small>豬肉(主)/燒</small>	什錦寬粉	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716		
15	四	胚芽飯	蔥爆肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	香燒嫩雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>		5	2.5	2	2.8	0	714		
16	五	薏仁飯	醬燒雞翅x1 <small>雞翅(主)/燒</small>	※糖醋魚 <small>石斑(主)、時蔬/燒</small>	履歷青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑、雞肉</small>	TAP 豆漿	5.1	2.5	2	2.7	1	776		
19	一	地瓜飯	※蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚/燒</small>	味噌燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬、味噌/燒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>		5	2.4	2	2.7	0	702		
20	二	有機白飯	瓜仔肉燥 <small>雞肉(主)、臘瓜/燒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞排/燒</small>	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>時蔬、柴魚片、雞肉</small>	鮮乳	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779		
21	三	白飯	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬、蘿蔔/燒</small>	※酥烤花枝排x1 <small>花枝排/燒</small>	豆薯肉絲	大滷湯 <small>木耳、竹筍、雞蛋、板豆腐</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716		
22	四	薏仁飯	暖暖麻油雞 <small>雞肉(主)、時蔬、麻油/燒</small>	鮮肉鍋貼x2 <small>鍋貼/燒</small>	有機青菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723		
23	五	什錦炒飯 <small>白飯、雞肉、時蔬</small>	蒜香豬 <small>雞肉(主)、蒜/燒</small>	BBQ翅小腿x2 <small>雞肉/燒</small>	履歷青菜	玉米肉片湯 <small>玉米、時蔬、雞肉</small>		5	2.4	2	2.6	0	697		
26	一	芝麻飯	日式咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉/燒</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		5.3	2.5	2	2.7	0	730		
27	二	有機白飯	※椒鹽魚丁 <small>石斑/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	有機青菜	淮山排骨湯 <small>山藥、洋芋、雞肉</small>	TAP 豆漿	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779		
28	三	白飯	親子雞肉井 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	燒烤豬排x1 <small>豬肉/燒</small>	履歷青菜	海芽肉絲湯 <small>海芽、雞肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716		
29	四	炸醬麵 <small>白油麵、雞肉、時蔬</small>	家常紅燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	滷雞排x1 <small>雞肉/滷</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723		
30	五	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	糖醋肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	履歷青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</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	
2次	10次	10次	22次	0次	3次	2次	