

營養師: 林易臻(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	平均熱能 (大卡)	平均蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	飽和脂肪 (公克)	鈉 (公克)	糖 (公克)	纖維 (公克)
13	一	芝麻飯	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬、和風醬/燒</small>	醬燒油腐 <small>油腐(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
14	二	有機白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、咖哩粉、時蔬/燒</small>	紅燒肉x3 <small>豬肉(主)/燒</small>	有機青菜 筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
15	三	白飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	履歷青菜 酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、豬肉、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
16	四	糙米飯	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔/燒</small>	BBQ翅小腿x2 <small>雞翅/滷</small>	有機青菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711	
17	五	炸醬麵	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)、香料/烤</small>	鮮肉鍋貼x2 <small>鍋貼/烤</small>	履歷青菜 蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄、豬肉</small>	TAP 豆漿	5.3	2.3	2	2.6	1	771	
18	六	雜糧飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞翅/滷</small>	鴻喜菇炒高麗 蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711	
20	一	地瓜飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚(經海水產品)/燒</small>	五香肉燥 <small>豬肉(主)、豆干/燒</small>	有機青菜 味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
21	二	有機白飯	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉/炒</small>	有機青菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758	
22	三	白飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	咖哩粉絲 <small>冬粉、時蔬、咖哩粉/炒</small>	履歷青菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
23	四	香鬆飯	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	白菜炒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜 玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711	
24	五	五穀飯	醬燒豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	履歷青菜 大滷湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	

※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	5次	5次	11次	0次	1次	1次