

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	全蛋(個)	半蛋(個)	雞(只)	鴨(只)	魚(斤)	豬肉(斤)	雞肉(斤)
8/31	四	雜糧飯	筍干扣肉 <small>雞肉(主)、時蔬、筍干/炒</small>	鹽酥雞×3 <small>雞肉/烤</small>	有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
1	五	胚芽飯	塔香三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	履歷青菜	昆布排骨湯 <small>昆布、時蔬、凍排</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711
4	一	芝麻飯	蘿蔔滷肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	菲力雞排×1 <small>雞肉/滷</small>	有機青菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
5	二	有機白飯	韓式炒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	家常油腐 <small>油腐(主)、豬肉、時蔬/燒</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
7	四	蕃茄肉醬 義大利麵	香料烤雞腿×1 <small>雞肉(主)、香料/烤</small>	酥烤雙拼 <small>地瓜薯條×3、花枝丸×1/烤</small>	有機青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、時蔬</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
8	五	五穀飯	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燒</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	履歷青菜	※味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌、時蔬</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701
11	一	地瓜飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	無骨排骨酥×3 <small>豬肉(主)/烤</small>	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚片、白蘿蔔、雞肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
12	二	有機白飯	香蒜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★香雞排×1 <small>雞肉(主)/炸</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
14	四	五穀飯	※虱目魚排×1 <small>虱目魚排/烤</small>	香燒嫩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5	2.5	2	2.8	0	714
15	五	炸醬麵	烤雞腿×1 <small>雞腿(主)/烤</small>	鮮肉鍋貼×2 <small>鍋貼(主)/烤</small>	履歷青菜	※紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
18	一	芝麻飯	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨雞排×1 <small>雞肉(主)/烤</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
19	二	有機白飯	沙茶雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	醬燒大排×1 <small>豬肉(主)/燒</small>	有機青菜	竹筍湯 <small>竹筍、雞肉</small>	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
21	四	地瓜飯	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷二節翅×1 <small>二節翅(主)/滷</small>	有機青菜	※大滷湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723
22	五	肉絲炒飯	※酥烤魚柳×1 <small>鮮魚(認證水產品)/烤</small>	左宗棠雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	履歷青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
23	六	糙米飯	蠔油鮮菇燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒</small>	紅燒獅子頭×1 <small>獅子頭(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄、豆腐</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
25	一	芝麻飯	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		5.3	2.5	2	2.7	0	730
26	二	有機白飯	照燒雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥大排×1 <small>豬排(主)/燒</small>	有機青菜	玉米肉片湯 <small>玉米、豬肉、時蔬</small>		5	2.3	2	2.7	0	694
28	四	雞肉絲飯	洋蔥豬排×1 <small>豬肉(主)、洋蔥/炒</small>	※滷味滷蛋×1 <small>雞蛋(主)、海帶結/滷</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	中秋連假未供餐											

※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	7次	9次	18次	0次	1次	2次