

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	烹調時間(分)	烹調溫度(度C)	烹調時間(分)	烹調溫度(度C)	烹調時間(分)	烹調溫度(度C)	烹調時間(分)	烹調溫度(度C)	烹調時間(分)	烹調溫度(度C)
2	一	白飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	叉燒肉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				
3	二	有機白飯	沙嗲雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	※蝦仁豆腐 <small>豆腐(主)、蝦仁、蔥/燒</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758			
4	三	白飯	※虱目魚柳x1 <small>虱目魚柳(主)/燒</small>	豉汁肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬、豉汁/燒</small>	履歷青菜	四神湯 <small>薏仁、山藥、時蔬、四神湯包</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698				
5	四	炸醬麵	迷迭香烤雞排x1 <small>雞排(主)、迷迭香/燒</small>	鮮肉燒賣x1 <small>(雞肉)燒賣/蒸</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				
6	五	雜糧飯	照燒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿(主)/滷</small>	履歷青菜	※海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋、薑</small>	5.3	2.3	2	2.6	0	711				
9	一	國慶日未供餐														
10	二	國慶日未供餐														
11	三	白飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅乾菜/燒</small>	※酥烤魷魚排x1 <small>魷魚排(主)/燒</small>	履歷青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698				
12	四	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋葱、海帶芽、味噌</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716				
13	五	香菇油飯	滷三節翅x1 <small>雞翅(主)/滷</small>	無骨排骨酥x3 <small>豬肉(主)/燒</small>	履歷青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>	5.1	2.3	2	2.7	0	701				
16	一	地瓜飯	壽喜燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	※府城蝦捲x2 <small>蝦捲/燒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	5	2.4	2	2.7	0	702				
17	二	有機白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	豬肉炒白菜 <small>雞肉、大白菜、時蔬/炒</small>	有機青菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄、豆腐</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758			
18	三	白飯	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬/滷</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	履歷青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>時蔬、柴魚片</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698				
19	四	蕃茄肉醬義大利麵	香滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	酥烤雙拼 <small>雞排x1、薯條x3/燒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、鮮蔬</small>	5	2.5	2	2.8	0	714				
20	五	糙米飯	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	※肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、雞肉/滷</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>	5.1	2.5	2	2.7	0	716				
23	一	芝麻飯	紅燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蒙古炒肉 <small>雞肉、豆芽菜、時蔬/炒</small>	有機青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	5	2.4	2	2.7	0	702				
24	二	有機白飯	糖醋豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	無骨雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	有機青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>	5.3	2.5	2.1	2.4	0	719				
25	三	白飯	鮮菇滑雞煲 <small>雞肉(主)、菇、時蔬/燒</small>	※日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞肉</small>	5	2.5	2.1	2.4	0	698				
26	四	雞肉絲飯	洋蔥豬肉 <small>雞肉(主)、洋葱、時蔬/炒</small>	香滷二節翅x1 <small>雞翅(主)/滷</small>	有機青菜	※味噌小魚湯 <small>味噌、板豆腐、小魚乾、時蔬</small>	TAP 豆漿	5	2.4	2	2.6	1	757			
27	五	五穀飯	蠔油雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥大排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	履歷青菜	※蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋、板豆腐</small>	5.3	2.5	2	2.7	0	730				
30	一	白飯	※鶉豆肉燥 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	滷雞排x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	5	2.3	2	2.7	0	694				
31	二	有機白飯	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(主)、蘿蔔/燒</small>	雞米花x3 <small>雞肉/燒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	5.3	2.4	2	2.7	1	783				

※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	1次	2次