

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	全日供餐 (份)	全日供餐 (份)	全日供餐 (份)	全日供餐 (份)	全日供餐 (份)	全日供餐 (份)	全日供餐 (份)
1	五	糙米飯	沙茶豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	照燒翅腿x2 <small>翅腿、小方干/燒</small>	履歷 青菜	※玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711
4	一	體表會補假不供餐											
5	二	有機白飯	豉汁燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	有機 青菜	羅宋湯 <small>甘藍、蕃茄、豬肉</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
6	三	白飯	※★椒鹽魚丁 <small>鮮魚(主)、時蔬/炸</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、時蔬/燒</small>	履歷 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
7	四	炸醬麵	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	※香滷花枝丸x2 <small>花枝丸/滷</small>	有機 青菜	※柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
8	五	雜糧飯	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉</small>	蝦仁豆腐 <small>板豆腐(主)、蝦仁/燒</small>	履歷 青菜	※海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>		5.3	2.3	2	2.6	0	711
11	一	芝麻飯	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	有機 青菜	四神湯 <small>薏仁、山藥、洋芋、雞肉、四神湯包</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
12	二	有機白飯	※親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	蒜香肉條x4 <small>豬肉(主)、蒜/炒</small>	有機 青菜	鮮蔬油腐湯 <small>油豆腐、時蔬</small>		5	2.5	2.1	2.4	1	758
13	三	白飯	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	※海結滷蛋x1 <small>雞蛋、海結/滷</small>	履歷 青菜	※大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
14	四	香菇油飯	燒烤雞翅x1 <small>三鞭翅/燒</small>	西西里肉醬 燒肉丸x1 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	有機 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
15	五	五穀飯	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	麥香雞x1 <small>麥香雞/燒</small>	履歷 青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑絲</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701
18	一	地瓜飯	焗汁燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	肉片炒年糕 <small>時蔬(主)、豬肉、年糕/炒</small>	有機 青菜	肉骨茶湯 <small>雞肉、肉骨茶包、白蘿蔔</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
19	二	有機白飯	咖哩豬 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	有機 青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758
20	三	白飯	麻油雞 <small>雞肉(主)、時蔬、麻油/燒</small>	※絞肉蒸蛋 <small>絞肉(主)、絞肉/蒸</small>	履歷 青菜	※酸辣湯 <small>木耳、筍、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
21	四	雞絲飯	義式烤雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	※豬肉炒甜不辣x3 <small>甜不辣(主)、韭菜、雞肉/炒</small>	有機 青菜	※味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚乾、洋蔥、味噌</small>		5	2.5	2	2.8	0	714
22	五	香鬆飯	蔥爆肉絲 <small>雞肉(主)、蔥/燒</small>	菲力雞排x1 <small>雞排/燒</small>	履歷 青菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
25	一	茄汁肉醬 義大利麵	香燒豬排x1 <small>雞排(主)/燒</small>	雞塊x1 波浪薯條x3 <small>雞塊、薯條/燒</small>	有機 青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、胡蘿蔔、雞蛋</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
26	二	有機白飯	腐乳燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆腐乳/燒</small>	紅燒肉x3 <small>雞肉/燒</small>	有機 青菜	淮山排骨湯 <small>洋芋、山藥、雞肉</small>	TAP 豆漿	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779
27	三	白飯	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	履歷 青菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米、時蔬</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
28	四	五穀飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉、烏蛋/炒</small>	有機 青菜	海芽肉絲湯 <small>海帶芽、雞肉</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
29	五	薏仁飯	瓜仔肉燥 <small>雞肉(主)、臘瓜/燒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞排/炸</small>	履歷 青菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small>		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	11次	21次	0次	3次	2次