

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)	蛋黃(個)	雞腿(條)	魚片(片)	雞肉(片)	豬肉(片)	牛肉(片)
1	五	雜糧飯	※雞肉井	香燒豬排x1	蘿蔔湯		5.1	2.3	2	2.7	0	701		
			雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒	豬肉/燒	白蘿蔔、雞肉									
4	一	地瓜飯	筍香焢肉	麥克雞塊x2	椰香西米露		5	2.4	2	2.7	0	702		
			豬肉(主)、竹筍/燒	雞塊(主)/燒	西谷米、椰漿粉									
5	二	有機白飯	焢醬燉雞	蠔油鮮菇	※柴魚鮮蔬湯	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758		
			雞肉(主)、時蔬/燉	鮮菇/燒	白蘿蔔、柴魚、雞肉									
7	四	雞肉絲飯	滷三節翅x1	蒜香燒肉x4	※蕃茄蛋花湯		5.1	2.5	2	2.7	0	716		
			三節翅(主)/滷	豬肉(主)/燒	蕃茄、雞蛋									
8	五	薏仁飯	洋蔥豬排x1	大醬豆腐	海芽薑絲湯		5.1	2.3	2	2.7	0	701		
			豬肉(主)、洋蔥/燒	豆腐、雞肉/燒	海芽、薑、雞肉									
11	一	香鬆飯	馬鈴薯燉肉	麥香雞x1	羅宋湯		5	2.4	2	2.7	0	702		
			雞肉(主)、馬鈴薯、時蔬/燉	雞肉(主)/燒	蕃茄、時蔬、雞肉									
12	二	有機白飯	咖哩雞	醬燒豬排x1	※味噌小魚湯		5	2.5	2.1	2.4	0	698		
			雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	豬排(主)/燒	豆腐、小魚干、時蔬、味噌									
14	四	蕃茄肉醬義大利麵	烤雞排x1	波浪薯條x3 甜條x2	※玉米濃湯		5	2.5	2	2.8	0	714		
			雞肉(主)/燒	薯條、甜條/燒	玉米、時蔬、雞蛋									
15	五	雜糧飯	京醬肉絲	酸甜雞	山粉圓甜湯		5.1	2.5	2	2.7	0	716		
			雞肉、時蔬/炒	雞肉(主)、時蔬/炒	山粉圓									
18	一	芝麻飯	※蒲燒鯛魚x1	三杯雞	紫菜薑絲湯		5	2.4	2	2.7	0	702		
			蒲燒鯛魚/燒	雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	紫菜、薑、雞肉									
19	二	有機白飯	日式燒肉	滷味滷蛋x1	※玉米蛋花湯	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779		
			豬肉(主)、時蔬/炒	雞蛋、豆干/滷	玉米、雞蛋									
21	四	什錦炒飯	梅干扣肉	滷二節翅x1	冬粉翅羹湯		5.3	2.4	2	2.7	0	723		
		白米、雞肉、時蔬	雞肉(主)、梅干菜/滷	二節翅/滷	冬粉翅、雞肉、時蔬									
22	五	胚芽飯	醬燒雞丁	滷豬肋排x1	榨菜肉絲湯		5	2.4	2	2.6	1	757		
			雞肉(主)、時蔬/燒	豬肋排/滷	榨菜、雞肉									
25	一	紫米飯	泡菜豬肉	香燒雞排x1	米粉湯		5	2.4	2	2.7	0	702		
			豬肉(主)、大白菜/燒	雞排/燒	米粉、雞肉、時蔬									
26	二	有機白飯	蘿蔔燒雞	※日式蒸蛋	綠豆薏仁湯		5.3	2.5	2.1	2.4	1	779		
			雞肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	雞蛋/蒸	綠豆、薏仁									
28	四	炸醬麵	蜜汁雞腿x1	玉米香酥餅x1	※大滷湯	TAP 豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723		
		白油麵、豆干、豬肉	雞腿/燒	玉米香酥餅/燒	板豆腐、雞蛋、時蔬									
29	五	雜糧飯	蔥爆肉絲	★鹽酥雞x3	蕃茄蔬菜湯		5	2.4	2	2.6	1	757		
			雞肉(主)、時蔬/燒	雞肉/炸	蕃茄、時蔬、雞肉									

※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	8次	8次	17次	0次	1次	3次