

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	全日供量 (202)	全日供量 (202)	全日供量 (202)	全日供量 (202)	全日供量 (202)	全日供量 (202)	全日供量 (202)
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	肉絲炒甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜、雞肉/炒</small>	有機 青菜	四神湯 <small>大薏仁、時蔬、雞肉、四神湯包</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
3	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>雞肉、臘瓜/燒</small>	★卡啦雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	履歷 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701	
6	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	塔香肉柳 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	有機 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
7	二	有機白飯 <small>白米</small>	豆豉燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	蠔油鮮菇 <small>鮮菇/燒</small>	有機 青菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶、奇亞籽</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698	
9	四	蕃茄肉醬 義大利麵	香料烤雞排x1 <small>雞排(主)、香料/燒</small>	地瓜酥餅x2 <small>地瓜酥/燒</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
10	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x3 <small>雞肉/燒</small>	履歷 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		5.1	2.3	2	2.7	0	701	
13	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	肉燥干丁 <small>雞肉(主)、時蔬、豆干/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	有機 青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、雞肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
14	二	有機白飯 <small>白米</small>	糖醋雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/燒</small>	有機 青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨、時蔬</small>	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758	
16	四	炸醬麵 <small>白油麵、豆干、豬肉</small>	燒烤豬排x1 <small>豬肉(主)/燒</small>	鮮肉鍋貼x2 <small>鍋貼/燒</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		5	2.5	2	2.8	0	714	
17	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/燒</small>	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	履歷 青菜	筍香什錦湯 <small>竹筍、時蔬、雞肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
20	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	家香燒肉 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊/燒</small>	有機 青菜	關東煮 <small>玉米、白蘿蔔</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
21	二	有機白飯 <small>白米</small>	脆瓜雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	★炸豬排x1 <small>豬肉(主)/炸</small>	有機 青菜	大滷湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
23	四	香菇油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	海苔花枝丸x2 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	有機 青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	TAP 豆漿	5.3	2.4	2	2.7	1	783	
24	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	洋蔥豬排x1 <small>雞肉(主)、洋蔥/燒</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	履歷 青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>		5	2.4	2	2.6	0	697	
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	醬燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	虱目魚柳x2 <small>虱目魚/燒</small>	有機 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702	
28	二	有機白飯 <small>白米</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	有機 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779	
30	四	野菇炒飯 <small>白米、菇、豬肉</small>	蜜汁燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	滷雞排x1 <small>雞排/滷</small>	有機 青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、時蔬</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723	
31	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	蒜香肉條x4 <small>雞肉/燒</small>	履歷 青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</small>		5	2.4	2	2.6	0	697	

※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	8次	18次	0次	3次	2次