

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 (分鐘) | 烹調溫度 (度C) | 烹調方式 | 烹調地點 | 烹調人員 | |
|----|----|---|---|---------------------------------------|---|-----------|--------------|--------------|------|------|------|-----|
| 3 | 一 | 香鬆飯 | 蔥爆肉絲 <small>雞肉(主)、蔥、時蔬/炒</small> | 香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small> | 有機青菜 海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、雞肉</small> | | 5 | 2.4 | 2 | 2.7 | 0 | 702 |
| 4 | 二 | 有機白飯 | 親子雞肉井 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/燒</small> | 蠔油鮮菇 <small>鮮菇、時蔬/燒</small> | 有機青菜 珍珠紅茶 <small>珍珠、紅茶包</small> | 乳品 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 758 |
| 5 | 三 | 白飯 | 梅干燒肉 <small>雞肉(主)、梅干菜、時蔬/燒</small> | 麥香雞x1 <small>麥香雞/燒</small> | 履歷青菜 味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚、味噌、時蔬</small> | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 698 |
| 6 | 四 | 香菇油飯 <small>長糯米、菇、雞肉</small> | 蒜香豬排x1 <small>豬肉(主)、蒜/油</small> | 肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、雞肉/油</small> | 有機青菜 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small> | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 | 716 |
| 7 | 五 | 薏仁飯 | 烤雞腿x1 <small>雞腿/燒</small> | 蔥燒豆腐 <small>豆腐、蔥、豬絞肉/燒</small> | 履歷青菜 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋、板豆腐</small> | | 5.3 | 2.3 | 2 | 2.6 | 0 | 711 |
| 10 | 一 | 端午節 | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 | 有機白飯 | 醬瓜燒雞 <small>雞肉(主)、醬瓜/燒</small> | 蒜香燒肉x4 <small>豬肉/燒</small> | 有機青菜 綠豆湯 <small>綠豆</small> | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 698 |
| 12 | 三 | 白飯 | 冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、豬腳、時蔬、冰糖/燒</small> | ★鹽酥雞x4 <small>雞肉/炸</small> | 履歷青菜 山藥肉片湯 <small>山藥、時蔬、豬肉</small> | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 698 |
| 13 | 四 | 薏仁飯 | 豉汁豬肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燒</small> | 滷二節翅x2 <small>二節翅/滷</small> | 有機青菜 筍片湯 <small>竹筍、雞肉</small> | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 | 716 |
| 14 | 五 | 炸醬麵 <small>白油麵、豆子、雞肉</small> | 醬燒大排x1 <small>雞排/燒</small> | 海苔花枝丸x2 <small>花枝丸、海苔/油</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 |
| 17 | 一 | 地瓜飯 | 蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚/燒</small> | 三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small> | 有機青菜 羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small> | | 5 | 2.4 | 2 | 2.7 | 0 | 702 |
| 18 | 二 | 有機白飯 | 瓜仔肉燥 <small>雞肉(主)、臘瓜/燒</small> | ★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small> | 有機青菜 紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small> | 乳品 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 758 |
| 19 | 三 | 白飯 | 糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small> | 滷豬肋排x1 <small>豬肋排/油</small> | 履歷青菜 酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、雞蛋、雞肉、烏醋</small> | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 698 |
| 20 | 四 | 五穀飯 | 蘿蔔燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small> | 香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、蔥、時蔬/炒</small> | 有機青菜 奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small> | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 | 716 |
| 21 | 五 | 什錦炒飯 <small>白米、時蔬、雞肉</small> | 滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/油</small> | 鮮肉鍋貼x2 <small>鍋貼/燒</small> | 履歷青菜 鮮蔬肉絲湯 <small>時蔬、雞肉</small> | | 5.1 | 2.3 | 2 | 2.7 | 0 | 701 |
| 24 | 一 | 芝麻飯 | 塔香豬柳 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small> | 酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small> | 有機青菜 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small> | | 5 | 2.4 | 2 | 2.7 | 0 | 702 |
| 25 | 二 | 有機白飯 | 香料燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small> | 紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭、時蔬/燒</small> | 有機青菜 味噌湯 <small>傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌</small> | TAP 豆漿 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 758 |
| 26 | 三 | 白飯 | 醬燒肉片 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small> | BBQ滷翅腿x2 <small>雞肉/油</small> | 履歷青菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small> | | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 698 |
| 27 | 四 | 蕃茄肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、時蔬、豬肉</small> | 義式烤雞排x1 <small>雞肉/烤</small> | 地瓜酥餅x1 <small>地瓜酥餅/烤</small> | 有機青菜 玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small> | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 0 | 714 |
| 28 | 五 | 糙米飯 | 筍香控肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small> | 滷味滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、海帶絲/油</small> | 履歷青菜 鮮蔬湯 <small>時蔬、雞肉</small> | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 | 716 |

※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 | 7次 | 11次 | 19次 | 0次 | 2次 | 3次 |