

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬 菜(份)	油類 (份)	乳品 (份)	熱量(大卡)
11	二	有機白飯 白米	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	★鹽酥雞×3 雞肉/炸	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5	2.5	2.1	2.4	0	698
12	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	蒜香肉條×3 豬肉、蒜/燒	履歷青菜	珍珠冬瓜 山粉圓、珍珠		5.1	2.5	2	2.7	0	716
13	四	五穀飯 白米、五穀米	和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	香滷雞翅×1 雞翅(主)/滷	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		5.1	2.5	2	2.7	0	716
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	香蔥炒蛋 雞蛋、蔥/炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5.1	2.3	2	2.7	0	701
17	一	芝麻飯 白米、芝麻	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁雞丁 雞肉、時蔬/炒	有機青菜	味噌湯 板豆腐、洋蔥、時蔬、味噌		5	2.4	2	2.7	0	702
18	二	有機白飯 白米	親子雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒	★炸豬排×1 豬排(主)/炸	有機青菜	綠豆湯 綠豆		5	2.5	2.1	2.4	0	698
19	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉、豬角、時蔬/燒	香鬆蒸蛋 雞蛋、香鬆/蒸	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、豬肉、時蔬、雞蛋		5	2.5	2.1	2.4	0	698
20	四	茄汁肉醬 義大利麵	蜜汁烤雞腿×1 雞肉(主)/烤	雞塊×1+薯條×3 雞塊、薯條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋		5.1	2.5	2	2.7	0	716
21	五	雜糧飯 白米、雜糧米	醬燒豬排×1 肉排/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉、咖哩/燒	履歷青菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑	TAP豆漿	5.1	2.5	2	2.7	0	716
24	一	香鬆飯 白米、香鬆	豆瓣燒魚 鮮魚、豆腐、豆瓣醬/燒	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燉	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		5	2.4	2	2.7	0	702
25	二	有機白飯 白米	五香肉燥 豬肉、時蔬/燒	香燒雞排×1 雞排/燒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	乳品	5	2.5	2	2.7	1	769
26	三	白飯 白米	九層塔燒雞 雞肉、時蔬/燒	無骨排骨酥×2 豬肉/燒	履歷青菜	韓式大醬湯 豆腐、時蔬、韓式醬		5.3	2.4	2	2.7	0	723
27	四	雜糧飯 白米、雜糧米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、時蔬/燒	肉燥滷蛋×1 雞蛋、豬肉/滷	有機青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧類		5.3	2.4	2	2.7	0	723

※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	5次	7次	13次	0次	2次	3次