



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	副品	營養師 營養字號 第006917號	營養師 營養字號 第006917號	營養師 營養字號 第006917號	營養師 營養字號 第006917號
1	三	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	叉燒肉x3 豬肉/燉	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	5.1	2.5	2	2.7
2	四	糙米飯 白米、糙米	豉汁肉柳 豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	白菜炒年糕 大白菜(主)、年糕、時蔬/燉	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	5	2.5	2	2.8
3	五	雜糧飯 白米、雜糧米	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燉	肉末豆腐 板豆腐(主)、豬肉、薑/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	履歷青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉	5.1	2.5	2	2.7
6	一						中秋節				

7	二	有機白飯 有機米	泡菜肉片 豬肉(主)、時蔬/燉	香燒雞排x1 雞排/燉	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬	5	2.5	2.1	2.4
8	三	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燉	BBQ翅小腿x1 雞肉(主)/滷	咖哩粉絲 冬粉、時蔬、絞肉/炒	履歷青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5	2.5	2.1	2.4
9	四	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燉	甜不辣炒肉絲 甜不辣(主)、豬肉/炒	南瓜油腐 油豆腐、南瓜/燉	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	5	2.5	2	2.8

10	五						雙十節				
----	---	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--

13	一	香鬆飯 白米、香鬆	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燉	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉	5	2.4	2	2.7
14	二	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燉	蒙古炒肉 綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	有機青菜	地瓜甜湯 地瓜	5	2.5	2.1	2.4
15	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬/滷	蒜香雞 雞肉、時蔬、蒜/炒	什錦高麗 甘藍(主)、時蔬/炒	履歷青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5.3	2.4	2	2.7
16	四	義大利麵 義大利麵	蜜汁雞排x1 雞排/滷	西西里肉醬 豬肉、時蔬、番茄醬/燒	★雞塊x1 薯條x3 雞塊、薯條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬	5.3	2.4	2	2.7
17	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒豬排x1 豬排/燉	肉燥滷蛋x1 水煮蛋、豬肉/油	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒	履歷青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚、時蔬、豬肉	5	2.4	2	2.6
20	一	芝麻飯 白米、芝麻	椰香燉雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燉	★炸豬排x1 豬肉/炸	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燉	有機青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	5	2.4	2	2.7
21	二	有機白飯 有機米	蘿蔔燒豬 豬肉、薑/燉	日式蒸蛋 殺菌液蛋(主)/蒸	高麗炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5.3	2.5	2.1	2.4
22	三	白飯 白米	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燉	肉燥咖哩 豬肉、時蔬、咖哩粉/燉	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金針菇/燉	履歷青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	5.3	2.5	2.1	2.4
23	四	糙米飯 白米、糙米	照燒肉片 豬肉/時蔬/炒	海苔花枝丸x1 花枝丸(主)、海苔/油	彩蔬四季 四季豆、時蔬/炒	有機青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉	5.3	2.4	2	2.7
24	五						光復節補假				

27	一	地瓜飯 白米、地瓜	筍香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燉	麥香雞x1 雞肉/燉	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	紫菜湯 紫菜、薑、豬肉	5	2.4	2	2.7
28	二	有機白飯 有機米	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燉	無骨排骨酥x2 豬肉/燉	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機青菜	大滷湯 板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉	5.3	2.5	2.1	2.4
29	三	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燉	滷雞翅x1 雞翅/滷	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	履歷青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	5.3	2.4	2	2.7
30	四	雞絲飯 白米、雞胸肉	滷烤雞腿x1 雞腿/烤	腐燒肉燥 油扇、絞肉/燉	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	TAP豆漿	5.3	2.4	2
31	五 蔬食	白飯 白米	香蔥炒蛋 雞蛋、玉米粉、蔥/炒	三杯鮑菇 杏鮑菇、時蔬/燉	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、菇、時蔬/炒	履歷青菜	綠豆湯 綠豆		5	2.4	2

*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)			
蔬食	水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯				
1次	1次	9次	9次	20次	0次	2次	4次				