

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	主食/份	豆蛋魚肉/份	油脂/份	蔬菜/份	熱量/大卡
1	四	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	肉角鴿蛋*2 豬肉.鴿蛋.海帶(滷)	★鹽酥雞*3(帶骨) 雞肉.九層塔(炸)	清炒筍絲 筍絲.木耳.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐.小魚.高麗菜(煮)		6.5	2.7	2.7	2.0	829
2	五	燕麥飯 白米.燕麥(蒸)	三杯雞 雞肉.米血糕.九層塔(炒)	豆干豬肉 豆干.芹菜.豬肉(炒)	珍菇高麗菜 高麗菜.珍菇.蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄.洋芋.胡蘿蔔(煮)	乳品	6.8	2.5	2.5	2.1	829
5	一	義大利麵 義式 麵條(煮)	★炸海鮮排*1 海鮮排(炸)	番茄肉醬 豬肉.洋蔥.番茄(煮)	彩椒花椰菜 花椰菜.彩椒(炒)	綠色蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.胡蘿蔔.雞蛋.馬鈴薯(煮)		7.0	2.6	2.7	2.0	857
6	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(炒)	▲烤雞塊*3 雞塊(烤)	腐皮高麗菜 高麗菜.豆腐皮.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	珍珠奶茶 珍珠.奶粉.茶包(煮)		7.0	2.3	2.6	2.0	830
7	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蒜泥肉片 豬肉.蒜泥.高麗菜(煮)	脆瓜燒雞 雞肉.脆瓜.蔬菜(燒)	海帶干絲 海帶.豆干絲.芹菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜.大骨.蔬菜(煮)		6.5	2.6	2.4	2.2	813
8	四	胚芽飯 白米.胚芽(蒸)	香料燉雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔.香料(燉)	番茄豆腐蛋 豆腐.番茄.雞蛋(炒)	芋頭白菜 白菜.芋頭.木耳.蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉.蔬菜(煮)		6.5	2.6	2.3	2.0	804
9	五	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	蔥爆豬柳 豬肉.洋蔥(炒)	彩繪干丁 豆干丁.蔬菜(炒)	金菇黃瓜 黃瓜.金針菇.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.洋蔥(煮)	乳品	6.5	2.7	2.3	2.0	811
12	一	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	海苔蒸蛋 雞蛋.海苔絲(蒸)	白菜豆皮 白菜.豆皮.木耳.蔬菜(炒)	馬鈴薯玉米 玉米粒.馬鈴薯.毛豆(炒)	綠色蔬菜	黑糖地瓜 地瓜.黑糖.地瓜圓(煮)	芝麻包	6.8	2.5	2.2	2.0	813
13	二	香Q白飯 白米(蒸)	★▲麥香雞*1 雞排(炸)	打拋豬肉 豬肉.洋蔥.番茄.九層塔(炒)	高麗菜粉絲 高麗菜.冬粉.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉.薑絲(煮)		6.8	2.5	2.6	2.0	831
14	三	有機香鬆飯 有機白米.香鬆(蒸)	回鍋肉片 豬肉.豆干.高麗菜(炒)	小黃瓜雞丁 雞絞肉.小黃瓜丁.蔬菜(炒)	芝麻海帶根 海帶根.芝麻.蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐.筍絲.木耳(煮)		6.5	2.5	2.5	2.2	810
15	四	小米飯 白米.小米(蒸)	紅燒魚排*1 (生鮮水產品) 魚肉(燒)	泡菜肉片 豬肉.泡菜.白菜(炒)	韭菜黃芽 豆芽.木耳.韭菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(煮)		6.6	2.7	2.6	2.0	832
16	五	香Q白飯 白米(蒸)	冬瓜燉雞 雞肉.冬瓜.鮮菇.蔬菜(燉)	肉燥豆腐 豬肉.豆腐(燒)	燴炒鮮筍 鮮筍.木耳.蔬菜(炒)	有機蔬菜	白菜赤肉湯 豬肉.白菜.蔥.蔬菜(煮)	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	六	補班日 ~ 不供餐											
19	一	炒米粉 麵條.洋蔥.蔬菜(煮)	鹹香蒸肉 豬肉.蔬菜(蒸)	菇菇燉雞 雞肉.高麗菜.鮮菇(燉)	木耳豆芽 豆芽.芹菜.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆.薏仁(煮)		6.8	2.3	2.5	2.1	814
20	二	香Q白飯 白米(蒸)	筍干肉角 豬肉.筍.梅干菜(滷)	海帶油腐 油豆腐.海帶(滷)	白菜寬粉 白菜.香菇.木耳.胡蘿蔔.寬粉(炒)	綠色蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐.玉米.蔬菜(煮)		6.8	2.5	2.4	2.0	822
21	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	糖醋雞 雞肉.洋蔥.洋芋(燉)	醬爆干片 豆干片.芹菜.胡蘿蔔(炒)	▲鍋貼*1 鍋貼(烤)	有機蔬菜	枸杞肉骨茶湯 豬肉.高麗菜.枸杞(煮)	TA P豆 奶	6.8	2.6	2.5	1.8	829
22	四	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假											
23	五	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假											
26	一	小米飯 白米.小米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉.豆干.黃豆芽(炒)	椒鹽魚*2 魚肉(炸)	蒜炒敏豆 敏豆.胡蘿蔔.杏鮑菇(炒)	綠色蔬菜	麵線羹 麵線.筍絲.木耳(煮)		7.0	2.3	2.5	2.0	825
27	二	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁燒雞(帶骨) 雞肉.地瓜.芝麻(燒)	螞蟻上樹 冬粉.豬肉.豆芽(炒)	玉筍高麗菜 高麗菜.玉筍.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.洋蔥(煮)		6.8	2.3	2.5	2.0	811
28	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(炒)	壽喜燒肉片 豬肉.大白菜.雲耳.蔬菜(燒)	海帶豆干 海帶.豆干(滷)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜.豬肉(煮)		6.6	2.7	2.5	2.2	832
29	四	豆菜拌麵 麵條.豆芽菜(煮)	★香酥雞排*1 雞排(炸)	干丁肉燥 豬絞肉.豆干(滷)	白菜滷 白菜.蔬菜(滷)	有機蔬菜	紅豆包心圓 紅豆.包心圓(煮)		7.0	2.8	2.6	2.0	867

※備註:本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品,不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材,使用非基改玉米及豆製品,若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)

副菜食材分析(次/月)

其他分析(次/月)

豆類及其製品	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★油炸品	✓甜湯
1次	2次	8次	8次	19次	3次	3次	4次