

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯	附品	蛋類/份	豆類/份	油類/份	蔬菜/份	熱量/大卡
1	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	奶香嫩雞 雞肉(CAS),南瓜,玉米(炒)	洋蔥炒肉片 豬肉(CAS),洋蔥,敏豆段(燒)	塔香海草 海帶(炒)	有機青菜 田園番茄湯 番茄,蔬菜(煮)		6.5	2.5	2.5	2.2	810
2	四	糙米飯 白米,糙米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉(CAS),馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	蘑菇雞柳 雞肉(TAP),洋蔥,蘑菇(炒)	木耳高麗菜 高麗菜,木耳(炒)	有機青菜 紫菜湯 紫菜(煮)		6.5	2.5	2.5	2.2	810
3	五	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	竹筍炒肉絲 豬肉(CAS),竹筍,胡蘿蔔(炒)	★▲脆皮卡拉雞*1 雞肉(CAS)(炸)	薑香絲瓜 絲瓜,薑(煮)	青果 冬瓜茶 山粉圓 山粉圓,冬瓜磚(煮)	水果	6.6	2.5	2.5	2.0	812
6	一	小米飯 白米,小米(蒸)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	糖醋肉片 豬肉(CAS),時蔬(炒)	菇菇什錦 鮮菇,時蔬(煮)	青果 青菜豆腐湯 青菜,豆腐(煮)	奶皇包	6.4	2.5	2.4	2.2	799
7	二	胚芽飯 白米,胚芽(蒸)	台式豆干肉燥 豬肉(CAS),豆干(滷)	★椒鹽魚排*1 魚肉(炸)	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	青果 ▲黃瓜丸片湯 大黃瓜,丸片(CAS)(煮)		6.4	2.6	2.7	2.0	815
8	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	照燒雞丁 雞肉(CAS),時蔬(燒)	京醬豬柳 豬肉(CAS),洋蔥,小黃瓜(炒)	韭香豆芽菜 豆芽菜,韭菜(燒)	有機青菜 紅豆紫米 紅豆,紫米(煮)		6.6	2.5	2.5	2.0	812
9	四	十穀飯 白米,十穀米(蒸)	里肌肉排*1 豬肉(CAS)(滷)	馬鈴薯嫩雞 雞肉(CAS),馬鈴薯(燉)	紅絲胡瓜 胡瓜,紅蘿蔔(炒)	有機青菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
10	五	招牌油飯 白米,糯米,香菇(蒸)	古早味雞腿*1 雞腿(CAS)(滷)	客家筍香肉 豬肉(CAS),筍(滷)	雙色海絲 海帶,豆干絲,芹菜(煮)	青果 薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑(煮)	乳品	6.5	2.4	2.6	2.0	802
11	六	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	迷迭香炒雞 雞肉(CAS),馬鈴薯,時蔬(炒)	紅燒魚條*2 魚肉(燒)	海結滷豆干 海帶,豆干(滷)	青果 蔬菜蛋花湯 海芽,薑絲(煮)		6.7	2.6	2.5	2.0	827
13	一	DIY烏龍麵 麵條(煮)	五香雞排*1 雞排(CAS)(滷)	咖哩玉米肉醬 豬肉(CAS),玉米,馬鈴薯(炒)	▲蘿蔔佃煮 蘿蔔,米血糕(CAS)(煮)	青果 小魚味噌湯 豆腐,味噌,小魚干(煮)		6.7	2.6	2.5	2.0	827
14	二	有機紅藜飯 白米,有機紅藜(蒸)	薑汁肉片 豬肉(CAS),薑,時蔬(燒)	雞茸鮮蔬燴蛋 雞蛋,豬肉(CAS),鮮蔬(炒)	什錦白菜 大白菜,時蔬(炒)	青果 綠豆西米露 綠豆,西谷米(煮)		6.7	2.5	2.5	2.0	819
15	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥炸排骨*1 豬肉(CAS)(炸)	蔥爆嫩雞 雞肉(CAS),洋蔥,時蔬(炒)	彩繪冬瓜 冬瓜,時蔬(煮)	有機青菜 筍片湯 筍片(煮)		6.4	2.5	2.7	2.2	812
16	四	糙米飯 白米,糙米(蒸)	沙嗲雞肉 雞肉(CAS),洋蔥,時蔬(炒)	醋溜魚*2 魚肉(燒)	腐皮甘藍菜 高麗菜,時蔬(炒)	有機青菜 山藥肉片湯 豬肉(CAS),山藥,馬鈴薯(煮)		6.5	2.7	2.6	2.0	825
17	五	紫米飯 白米,紫米(蒸)	泡菜豬肉 豬肉(CAS),泡菜,時蔬(炒)	洋釀翅腿*2 雞肉(CAS)(燒)	脆炒黃芽 豆芽,木耳(煮)	青果 薑絲海芽湯 海芽,薑絲(煮)	水果	6.4	2.5	2.5	2.0	798
22	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蜜甘薯燒雞 雞肉(CAS),地瓜(燒)	沙茶肉片 豬肉(CAS),洋蔥(炒)	干丁四色 豆干,玉米筍,小黃瓜,紅蘿蔔(炒)	有機青菜 鮮瓜大骨湯 大黃瓜(煮)		6.5	2.7	2.5	2.0	820
23	四	番茄肉醬義大利麵 麵條,絞肉(CAS),蔬菜(炒)	炙燒雞腿*1 雞肉(CAS)(燒)	義式香草薯餅*3 馬鈴薯(烤)/(炸)	彩椒花椰 花椰菜,彩椒(炒)	有機青菜 玉米濃湯 玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)		6.7	2.5	2.6	2.0	824
24	五	小米飯 白米,小米(蒸)	魚香肉絲 豬肉(CAS),小黃瓜,木耳(炒)	親子丼 雞肉(CAS),雞蛋,時蔬(炒)	金茸絲瓜 絲瓜,金針菇,胡蘿蔔(炒)	青果 肉骨茶湯 豬肉(CAS),蔬菜(煮)	乳品	6.4	2.6	2.5	2.0	806
27	一	雞肉絲飯 白米,雞肉絲(拌)	芝香腿排*1 雞肉(CAS)(燒)	肉燥滷蛋*1 豬肉(CAS),雞蛋(滷)	爆炒筍片 筍片,胡蘿蔔(炒)	青果 柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌(煮)		6.4	2.6	2.6	2.0	810
28	二	糙米飯 白米,糙米(蒸)	▲塔香三杯雞 雞肉(CAS),米血糕(炒)	白菜豬肉 豬肉(CAS),大白菜,芋頭(燒)	田園玉米 玉米粒,時蔬(煮)	青果 冬瓜湯 冬瓜(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
29	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	鐵板豬柳 豬肉(CAS),洋蔥(炒)	壽喜燒魚*2 魚肉(燒)	木耳扁蒲 扁蒲,木耳(炒)	有機青菜 大滷湯 豆腐,蔬菜(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
30	四	紫米飯 白米,紫米(蒸)	★日式厚切炸豬排*1 豬肉(CAS)(炸)	彩燴豆芽雞片 雞肉(CAS),豆芽,時蔬(炒)	玉筍高麗菜 高麗菜,玉米筍,胡蘿蔔(炒)	有機青菜 八寶粥 八寶豆(煮)		6.5	2.5	2.7	2.0	814

※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。

豆類及其製品	主菜種類(次/月)	豬肉	雞肉	主菜食材特性(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
◎魚肉及海鮮	0	10次	10次	生鮮食材	▲加工食品	★油炸品
1次	0	10次	10次	21次	3次	5次