

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	蔬菜	奶類	湯	營養成分
11	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉(CAS),馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>	酸甜雞柳 <small>雞肉(CAS),時蔬(炒)</small>	豆干海帶 <small>海帶,豆干(滷)</small>	青菜		薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,薑絲(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
14	一	番茄肉醬 義大利麵 <small>豬肉(CAS),蔬菜,麵條(煮)</small>	嫩汁雞排*1 <small>雞肉(CAS)(燒)約35-45g</small>	地瓜薯條*3 <small>薯條(烤)約10-20g</small>	彩燴花椰 <small>花椰菜,彩椒(炒)</small>	有機蔬菜		玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
15	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	五香滷肉 <small>豬肉(CAS),蘿蔔,麵輪(滷)</small>	雞茸毛豆炒蛋 <small>雞肉,雞蛋(CAS),毛豆(炒)</small>	家常冬粉 <small>冬粉,時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	鮮奶	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜,雞肉(CAS)(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
16	三	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	岩燒翅小腿*2 <small>翅小腿(CAS)(滷)約35-45g</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	田園玉米 <small>玉米,洋芋,胡蘿蔔(炒)</small>	青菜		大滷湯 <small>蔬菜,豆腐(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
17	四	小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small>	沙茶豬柳 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	蔬香燉雞 <small>雞肉(CAS),時蔬(燉)</small>	白菜滷 <small>大白菜,時蔬(炒)</small>	有機蔬菜		冬瓜茶雙圓 <small>冬瓜,粉圓,QQ圓(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
18	五	胚芽飯 <small>白米,胚芽(蒸)</small>	★▲日式炸雞*1 <small>雞肉(CAS)(炸)約20g</small>	絞肉豆腐煲 <small>豬肉(CAS),豆腐(燉)</small>	時蔬鮮瓜 <small>鮮瓜,時蔬(炒)</small>	青菜		洋芋肉片湯 <small>豬肉(CAS),洋芋(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
21	一	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥(蒸)</small>	香滷豬排*1 <small>豬排(CAS)(滷)約30-40g</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋(CAS),番茄(炒)</small>	什錦扁蒲 <small>扁蒲,時蔬(炒)</small>	有機蔬菜		芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
22	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★▲麥香雞*1 <small>麥香雞(CAS)(炸)約20-30g</small>	油腐滷肉燥 <small>豬肉(CAS),油腐(滷)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜,時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	鮮奶	綠豆湯 <small>綠豆(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
23	三	紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(CAS),馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)</small>	糖醋雞片 <small>雞肉(CAS),蔬菜(炒)</small>	菇香鮮筍 <small>筍片,香菇(炒)</small>	青菜		紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
24	四	和風炒飯 <small>白米,蔬菜,甜菜魚(炒)</small>	醬燒里肌排*1 <small>CAS肉排(燒)約30-40g</small>	絞肉蘿蔔佃煮 <small>豬肉(CAS),蘿蔔,木耳(煮)</small>	紅片絲瓜 <small>絲瓜,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜		味噌豆腐湯 <small>豆腐,蔬菜,味噌(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0
25	五	糙米飯 <small>白米,胚芽(蒸)</small>	迷迭香嫩雞 <small>雞肉(CAS),南瓜,玉米(炒)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉(CAS),豆干(炒)</small>	塔香海茸 <small>海帶(炒)</small>	青菜		番茄蔬菜湯 <small>番茄,蔬菜(煮)</small>	5.0 2.0 2.0 2.0 6.0

中 低  
年 年  
提 提  
供 供  
熱 熱  
量 量  
約 約  
7 7  
0 0  
大 大  
卡 卡  
主 主  
食 食  
類 類  
5 .  
5  
份 份  
、  
蛋 蛋  
豆 豆  
魚 魚  
肉 肉  
2 .  
5  
份 份  
、  
蔬 蔬  
菜 菜  
類 類  
1 .  
5  
份 份  
、  
水 水  
果 果  
類 類  
1  
份 份  
、  
油 油  
脂 脂  
類 類  
2 .  
5  
份 份

※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。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(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	調理食品	▲加工食品	★油炸品	甜湯
0次	0次	6次	5次	11次	0次	2次	2次	2次