

營養師: 林嘉琳(營養師執照006917號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	蛋類	豆類	海類	其他	熱量	
1	二	白飯 白米	◎蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	雞絲高麗 甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒	綠色 青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.9	2	2.6	0	805
2	三	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/焗	叉燒肉x3 豬肉/燒	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	綠色 青菜	◎酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
3	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	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬	保久 乳	6	2.8	2	2.9	1	871
4	五	雜糧飯 白米、雜糧米	◎親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	肉末豆腐 板豆腐(主)、雞肉、蔥/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	綠色 青菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
7	一	◎芝麻飯 白米、芝麻	香燒雞排x1 雞排/燒	照燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	白菜炒豬肉 大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
8	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	◎柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚片/蒸	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	綠色 青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		6	2.9	2	2.6	0	805
9	三	白飯 白米	滷三節翅x1 三節翅/滷	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	咖哩粉絲 冬粉、時蔬、絞肉/炒	綠色 青菜	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
10	四	國慶日不供餐												
11	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒豬排x1 豬排/燒	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	家常油腐 油豆腐、時蔬/炒	綠色 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
14	一	香鬆飯 白米、香鬆	壽喜燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	雞塊x2 雞塊/燒	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	2.9	2	2.8	0	814
15	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	蒙古炒肉 綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚、時蔬		6	2.9	1.8	3	0	818
16	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬、花生/滷	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	什錦高麗 甘藍(主)、時蔬/炒	綠色 青菜	地瓜甜湯 地瓜	水果	6	3	2	3	1	890
17	四	糙米飯 白米、糙米	肉燥豬排x1 豬排/燒	◎茶葉蛋滷味x1 水煮蛋、紅茶包、豆干/滷	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879
18	五	義大利麵 白米、義大利麵	蜜汁雞排x1 雞排/滷	西西里肉醬 豬肉、時蔬/燒	薯條x3 薯條/炸	綠色 青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
21	一	◎芝麻飯 白米、芝麻	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	無骨排骨酥x3 豬肉/炸	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	綠色 青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	2.9	2	2.7	1	869
22	二	白飯 白米	★無骨雞排x1 雞肉/炸	糖醋豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	高麗炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	綠色 青菜	◎味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬		6	2.7	2.2	3	0	813
23	三	白飯 白米	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	◎蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金針菇/燒	綠色 青菜	四神湯 薯仁、山藥、豬肉、四神湯包	水果	6	3	2	3	1	890
24	四	五穀飯 白米、五穀米	滷三節翅x1 三節翅/滷	洋蔥豬肉 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	◎海苔花枝丸x2 花枝丸(主)、海苔/滷	綠色 青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉	保久 乳	6	2.9	2	2.9	1	878
25	五	招牌油飯 長糯米、豬肉、時蔬	鮮菇滑雞煲 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燉	肉絲炒干片 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	綠色 青菜	◎蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐	水果	6	2.9	1.9	3	1	880
28	一	地瓜飯 白米、地瓜	麥香雞x1 雞肉/炸	筍香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色 青菜	紫菜湯 紫菜、薑	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	1	869
29	二	白飯 白米	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉燥干丁 絞肉、豆干/燒	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色 青菜	◎大滷湯 板豆腐、時蔬、雞蛋		6	2.7	2.2	3	0	813
30	三	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉、時蔬/炒	◎日式蒸蛋 鰹魚液蛋(主)/蒸	紅絲蒲瓜 蒲瓜、時蔬、胡蘿蔔/炒	綠色 青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶	水果	6	3	2	3	1	890
31	四	薏仁飯 白米、薏仁	椰香燉雞 雞肉、時蔬、鳳梨粉/燉	大醬肉燥豆腐 豆腐、豬肉/燒	金菇白菜 大白菜、時蔬、蒜/炒	綠色 青菜	◎玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	果汁	6	2.9	2	2.9	1	878

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

※本菜單含有堅果、海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。◎表示過敏源產品。

※本菜單內有機率含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼慢嚥。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	15次	6次	22次	0次	2次	4次