

營養師: 林易暉(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	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期	日期	星期
2	一	◎芝麻飯 白米、芝麻	醬燒大排x1 豬排/燒	絞肉豆腐 豬肉、豆腐/燒	什錦寬粉 甘藍(主)、寬粉、豬肉/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌		6	2.9	2	2.7	0	809					
3	二	白飯 白米	豉汁燉肉 豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	四神湯	果汁	6	2.9	2	2.6	0	805					
4	三	白飯 白米	塔香雞 雞肉(主)、時蔬/燒	油腐燒筍 油豆腐、筍/燒	彩蔬四季 時蔬、四季/炒	綠色青菜	山粉圓甜湯 粉圓		6	3	2	3	1	890					
5	四	糙米飯 白米、糙米	沙茶肉片 豬肉、時蔬、沙茶醬/炒	◎柴魚蒸蛋 殺菌液蛋(主)、柴魚片/蒸	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色青菜	◎柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879					
6	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁肋排x1 豬肋排/燒	普羅旺斯燉雞 雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、時蔬/炒	綠色青菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	水果	6.2	3	2	2.8	1	895					
9	一	地瓜飯 白米、地瓜	香燒雞排x1 雞排/燒	筍香扣肉 豬肉(主)、筍/燒	綜合滷味 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	綠色青菜	冬瓜芋圓湯 芋圓、地瓜圓、冬瓜		6	2.9	2	2.7	0	809					
10	二	白飯 白米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	蒜香肉條x3 豬肉(主)、蒜/炒	菇燒白菜 大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/滷	綠色青菜	羅宋湯 時蔬、蕃茄、豬肉	保久乳	6	2.9	2	2.6	0	805					
11	三	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	◎肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	鴻喜菇高麗 甘藍、蒜、時蔬/炒	綠色青菜	◎大滷湯 筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉		6	2.8	2	2.9	1	871					
12	四	糙米飯 白米、糙米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	BBQ滷翅腿x1 翅腿/滷	家常油腐 油豆腐、時蔬/炒	綠色青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879					
13	五	義大利麵 義大利麵	香燒豬排x1 豬肉(主)/滷	西西里肉醬 豬肉、蕃茄醬、時蔬/燒	雞塊x1 雞塊、薯條/烘	綠色青菜	◎玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	水果	6.2	3	2	2.8	1	895					
16	一	香鬆飯 白米、香鬆	◎蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	焗汁燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	佛跳牆 大白菜、豬肉、時蔬/燒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.9	2	2.8	0	814					
17	二	白飯 白米	豆豉燒肉 豬肉(主)、時蔬、豆豉/燒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	綠色青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬、豬肉	果汁	6	2.9	1.8	3	0	818					
18	三	白飯 白米	避風塘燒雞 雞肉(主)、時蔬、蒜酥/燒	糖醋肉 豬肉、時蔬/炒	豆薯炒肉絲 豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	◎筍燴豆腐湯 木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋		6	3	2	3	1	890					
19	四	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒豬 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒	◎海結滷蛋x1 雞蛋、海結/滷	鮮菇大瓜 大瓜、蒜、時蔬/炒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879					
20	五	香菇油飯 長糯米、雞肉、蒜	燒烤雞翅x1 三節翅/烤	蜜汁香干雞 香干、雞肉、時蔬/炒	◎肉絲炒甜不辣x3 甜不辣(主)、豬肉/炒	綠色青菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879					
23	一	芝麻飯 白米、芝麻	麥香雞x1 雞肉/烤	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	綠色青菜	◎味噌小魚湯 板豆腐、小魚乾、洋蔥、味噌		6	2.9	2	2.7	1	869					
24	二	白飯 白米	醬燒豬排x1 豬排/燒	腐乳燒雞 雞肉(主)、時蔬、豆腐乳/燒	田園玉米 玉米粒、時蔬/炒	綠色青菜	淮山排骨湯 洋芋、山藥、豬肉	保久乳	6	2.7	2.2	3	0	813					
25	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬腳、豬肉、時蔬、冰糖/燒	◎蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	3	2	3	1	890					
26	四	五穀飯 白米、五穀米	★無骨雞排x1 雞排/炸	瓜仔肉燥 豬肉、脆瓜/燒	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	綠色青菜	海芽肉絲湯 海帶芽、豬肉	水果	6	2.9	2	2.9	1	878					
27	五	白油麵 白油麵	義式烤雞排x1 雞肉(主)/烤	招牌炸醬 豬肉、時蔬、豆干/燒	鮮肉包子x1 包子/蒸	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	水果	6	2.9	1.9	3	1	880					
30	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、時蔬/燒	大醬肉燥燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	白菜滷 大白菜、豬肉/滷	綠色青菜	紫菜湯 紫菜、薑	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	1	869					
31	二	白飯 白米	香燒三節翅x1 三節翅/燒	壽喜燒豬 豬肉、時蔬/炒	紅絲結頭菜 結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒	綠色青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧類		6	2.7	2.2	3	0	813					

※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	10次	11次	22次	0次	2次	4次