

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	全蛋	蛋黃	豆漿	牛奶	水果
6	四	羅勒青醬野菇麵 <small>雞條+時蔬+菇+玉米</small>	蘑菇豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蘑菇-炒</small>	★◎椒鹽海鮮丸 X2 <small>◎海鮮丸*2-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	81.8
7	五	白飯 <small>白米</small>	BBQ雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	五香肉茸油豆腐 <small>油豆腐+絞肉-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	西谷米醇奶 <small>西谷米+奶粉</small>	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	81.8
10	一 蔬食	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	京醬干丁 <small>豆干+時蔬-煮</small>	柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	麵線清湯 <small>麵線+時蔬</small>		6.3	2.4	2.3	2.7	80.0
11	二	白飯 <small>白米</small>	左宗棠雞 <small>雞肉+彩椒-燒</small>	白菜排骨羹 <small>大白菜+豬肉+紅蘿蔔-煮</small>	紅蔥拌豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒</small>	裙帶蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>		6.5	2.5	2.4	2.5	81.5
12	三	有機白飯 <small>有機米</small>	香菇瓜仔肉 <small>豬絞肉+瓜仔+香菇-煮</small>	★虱目魚排X1 <small>虱目魚排X1-炸</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	山藥燉湯 <small>馬鈴薯+雞骨+山藥</small>	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	80.6
13	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	鹽蔥雞 <small>雞肉+時蔬+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	壽喜燒 <small>凍豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	蝦香粉絲 <small>南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	酸菜肉絲湯 <small>大白菜+酸菜+豬肉絲</small>		6.2	2.5	2.6	2.6	80.4
14	五	白飯 <small>白米</small>	卡邦尼燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉煮</small>	◎蝦捲X2 <small>◎蝦捲X2-烤</small>	滷海帶 <small>海帶+豆干-滷</small>	QQ冬瓜露 <small>QQ圓+冬瓜磚</small>	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	80.3
17	一	義式茄汁肉醬麵 <small>雞條+豬絞肉+時蔬+玉米</small>	★鹹酥雞X4 <small>雞肉X4-炸</small>	▲奶黃包X1 <small>▲奶黃包X1-蒸</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+豆酥-炒</small>	肉骨茶湯 <small>大白菜+豬湯排+時蔬</small>	驗證豆漿	6.3	2.4	2.7	2.6	80.6
18	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	里肌豬排X1 <small>豬排(X1)-滷</small>	蜜糖黃金薯塊 <small>地瓜-燒</small>	蝦仁豆腐羹 <small>豆腐+蝦仁+紅蘿蔔-煮</small>	巧達濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.4	2.4	2.4	2.8	81.4
19	三	有機白飯 <small>有機米</small>	芝麻照燒雞 <small>雞肉+洋蔥+白芝麻-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒</small>	鮮菇燴筍 <small>竹筍+香菇+毛豆-煮</small>	高山金針湯 <small>金針花+樟茶+豬大骨</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	80.4
20	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	▲米血糕滷味 <small>▲米血糕+百頁+豆皮+黑輪-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+時蔬+雞骨+薑絲</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	81.8
21	五	白飯 <small>白米</small>	三杯九層塔雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+時蔬-煮</small>	香甜玉米 <small>玉米X1-煮</small>	綠豆芋圓 <small>綠豆+芋圓</small>	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	81.8
24	一	鹹豬肉蛋炒飯 <small>白米+雞蛋+時蔬+豬肉</small>	★炸豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	▲醬燒黑輪X1 <small>▲黑輪X1+洋蔥-燒</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+時蔬-煮</small>	洋芋蛋花湯 <small>洋芋+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.3	2.4	2.7	2.6	80.6
25	二	白飯 <small>白米</small>	蒜味花生炒雞 <small>雞肉+時蔬+花生+蒜-炒</small>	茄汁肉柳 <small>豬肉柳+蕃茄+洋蔥-煮</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+冬粉+豬絞肉-煮</small>	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.4	2.4	2.4	2.8	81.4
26	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蔥爆豬肉 <small>豬肉+洋蔥+蔥-炒</small>	玉米煨豆腐 <small>豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮</small>	海帶三絲 <small>金針菇+海帶+紅蘿蔔-炒</small>	芋頭米粉湯 <small>米粉+芋頭+時蔬</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	80.4
27	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	香草翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	打拋肉 <small>豆干+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	拌炒黃豆芽 <small>黃豆芽+時蔬-炒</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+紅蘿蔔</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	81.8
28	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	◆蒲燒魚 <small>魚肉+凍豆腐+時蔬-燒</small>	◎麥克雞塊 <small>◎麥克雞塊X2-烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	粉圓燒仙草 <small>粉圓+大麥</small>	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	81.8

食材分析(單位:次/月)									
主菜種類 ◆表三章-Q新制認證水產品				主菜食材特性		副菜食材(加工食品)		其他分析	
豆蛋製品	魚/海鮮	豬肉	雞肉	生鮮	調理	◎魚肉類	▲其他	★油炸品	甜湯
2	1	7	8	17	0	3	3	4	4

※本菜單含甲殼類及其製品、芒果及其製品、花生及其製品、牛奶、羊奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品，不適其過敏體質者食用。

☆ 本菜單未使用輻射污染食物 ☆

## 你知道什麼是有機蔬菜嗎？

### 什麼是有機蔬菜？

• 有機蔬菜耕作過程**不使用農藥及化學肥料**，種植有機蔬菜的**土壤及用水**需要經過一連串的**檢驗**，確定**無重金屬等汙染物質**後才能夠栽種，而且農田旁還要種植隔離帶植物，預防附近農田噴灑農藥造成汙染。

