

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	大食	中食	小食	午茶	晚茶
1	五	燕麥飯 白米+燕麥	鐵板豬柳 豬肉+洋蔥+薑+黑胡椒-炒	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	甜椒四季豆 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	80.7
4	一 蔬 食	芝麻飯 白米+芝麻	滷蛋X1 雞蛋+杏鮑菇-滷	韓味年糕泡菜鍋 泡菜+年糕+紅蘿蔔+豆皮+蔥-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌	認識蔬菜	韓國大醬湯 白蘿蔔+豆腐+洋蔥+金針菇		6.6	2.3	2.3	2.5	80.1
5	二	胚芽飯 白米+胚芽米	壽喜燒豚肉 豬肉片+馬鈴薯+洋蔥+蔥-煮	玉米雞粒 玉米+雞肉+時蔬-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認識蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.4	2.5	80.6
6	三	有機白飯 有機米\	蔥油淋雞 雞肉+小黃瓜+川耳+紅蘿蔔+蔥-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	西式燉菜 雙色花椰菜+南瓜-煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	79.9
7	四	小米飯 白米+小米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+蔥-煮	◎黑輪炒雞 雞肉+黑輪-炒	鮮炒海帶 海帶+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.5	2.3	2.4	80.8
8	五	焗烤CHEESE 肉醬義大利麵 雞條+玉米+豬絞肉+時蔬+起司	★烤雞翅X1 雞翅-烤	★檸檬雞柳條X2 雞柳條X2-炸	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	79.2
11		糙米飯 白米+糙米	◆★炸魚排X1 魚排X1-炸	打拋肉 豬肉+豆薯+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	雙色花椰 雙色花椰菜+紅蘿蔔-炒	認識蔬菜	客家米粉湯 大白菜+米粉+香菇+紅蔥頭		6.4	2.7	2.3	2.3	81.4
12	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒雞丁 雞肉+海帶結+蔥-煮	四喜肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇-煮	認識蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+紫魚片		6.5	2.5	2.3	2.2	79.9
13	三	有機白飯 有機米\	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇+蔥-炒	▲沙嗲雞 雞肉+甜不辣+時蔬-炒	芝香四季豆 四季豆+芝麻-炒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭+地瓜+西谷米+椰奶	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	81.1
14	四	沙茶蛋炒飯 白米+玉米+豬絞肉+雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔	海苔蜜醬雞 雞肉+百頁+海苔-燒	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	香拌豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+蔥-拌	有機蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬湯排+玉米		6.2	2.6	2.4	2.3	79.3
15	五	玉米飯 白米+玉米	肉骨茶燒肉 豬肉片+高麗菜+杏鮑菇+肉骨茶包-燉	蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+豬絞肉+香菇-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.3	2.5	2.3	2.3	79.5
18	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★炸香雞排X1 雞排-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔-煮	滷白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮	認識蔬菜	筍絲排骨湯 竹筍+豬湯排+木耳		6.2	2.5	2.6	2.7	80.8
19	二	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽+小黃瓜-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	認識蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞		6.3	2.6	2.6	2.8	82.7
20	三	有機白飯 有機米\	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	◎福州丸X1 福州丸X1+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	80.1
21	四	大麥飯 白米+大麥	招牌滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	芝麻海帶 海帶+芝麻-煮	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.4	81.8
22	五	台式肉絲炒麵 油麵+高麗菜+豬肉+時蔬	蒲燒魚排X1 魚排X1-燒	回鍋肉 高麗菜+豬肉片+豆干+紅蘿蔔+蔥-炒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+芹菜-煮	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆+湯圓	水果	6.4	2.5	2.3	2.3	79.4
25	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	迷迭香燉豬肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	彩椒花椰 雙色花椰菜+彩椒-炒	認識蔬菜	八寶甜湯 綜合穀類+桂圓	驗證豆漿	6.6	2.7	2.5	2.3	83.1
26	二	紫米飯 白米+紫米	★炸翅小腿X2 翅小腿-炸	肉末粉絲 洋蔥+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔+香菇-炒	干片四季 四季豆+豆干-炒	認識蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.5	2.5	2.3	2.2	79.9
27	三	有機白飯 有機米\	洋蔥肉片 豬肉片+洋蔥-炒	◎海鮮卷X2 魚卷(X2)-烤	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+高麗菜+柴魚片	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	80.1
28	四	薑汁燒肉炊飯 白米+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇	甜雞醬雞丁 雞肉塊+油豆腐-煮	◎什錦赤肉羹 大白菜+肉羹+紅蘿蔔+香菇-煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬湯排+大麥+枸杞		6.5	2.6	2.4	2.4	81.8
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	醬燒豬排X1 豬排-滷	焗烤雞茸洋芋 馬鈴薯+雞肉+時蔬+起司-烤	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	水果	6.4	2.5	2.3	2.3	79.4

食材分析(單位:次/月)										
主菜種類		表三章-1-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	
1	2	10	8	21	0	4	1	5	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 ☆