

日期		星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂(份)	乳品/水果	熱量(大卡)
13		一	芝麻飯	和風醬燒豬	雞絲銀芽	醬燒油腐	綠色青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.3	2.8	2	2.7	1	883
				豬肉(主)、紅色時蔬/燒	綠豆芽(主)、雞肉、紅色時蔬/炒	油豆腐(主)、紅色時蔬、豬肉/燒		榨菜、豬肉							
14		二	白飯	咖哩雞	肉燥滷蛋x1	白菜滷	綠色青菜	山粉圓甜湯		6.3	2.8	2	2.7	0	823
				雞肉(主)、咖哩粉/燒	水煮蛋(主)、豬肉/滷	大白菜(主)、黑色時蔬、豬肉/燒		山粉圓							
15		三	有機白飯	京醬肉絲	蜜汁雞球	彩蔬豆薯	有機青菜	酸辣湯		6.3	2.7	2	2.7	0	815
				豬肉(主)、白色時蔬/燒	雞肉(主)、紅色時蔬/燒	豆薯(主)、豬肉、紅色時蔬/炒		板豆腐、豬肉、黑色時蔬、雞蛋							
16		四	炸醬麵	虱目魚柳x1	香料烤雞排x1	鮮菇燒黃瓜	有機青菜	海芽蛋花湯		6.4	2.9	2	2.8	0	842
				虱目魚柳(認證水產品)/烤	雞肉(主)、義大利香料/烤	大黃瓜(主)、鮮菇、紅色時蔬/燒		雞蛋、海帶芽、薑							
17		五	糙米飯	蘿蔔燒豬	BBQ翅小腿x1	田園玉米	有機青菜	蕃茄豆腐湯		6.3	2.8	1.8	2.7	0	818
				豬肉(主)、蘿蔔、紅色時蔬/燒	翅小腿(主)/燒	玉米(主)、豬肉、紅色時蔬/炒		板豆腐、蕃茄、豬肉							
18		六	雜糧飯	糖醋雞丁	★日式炸豬排x1	鴻喜菇炒高麗	綠色青菜	蘿蔔肉片湯		6.3	2.9	2	2.9	0	839
				雞肉(主)、紅色時蔬/燒	豬肉(主)/炸	甘藍(主)、鴻喜菇、紅色時蔬/炒		白蘿蔔、豬肉							
20		一	地瓜飯	五香肉燥	香燒雞排x1	脆炒瓠瓜	綠色青菜	味噌湯	乳品	6.3	2.8	2	2.7	1	883
				豬肉(主)、豆干/燒	雞肉(主)/燒	瓠瓜(主)、豬肉、黑色時蔬/炒		板豆腐、洋蔥、海帶芽、味噌							
21		二	白飯	筍香燒肉	柴魚蒸蛋	關東煮	綠色青菜	綠豆薏仁湯		6	2.8	2	2.9	0	811
				豬肉(主)、竹筍/燒	雞蛋(主)、柴魚片/蒸	白蘿蔔(主)、紅色時蔬/燒		綠豆、薏仁							
22		三	有機白飯	三杯雞	醬燒豆腐	炒甜不辣x3	有機青菜	大瓜湯		6.3	2.9	2	2.8	0	835
				雞肉(主)、白色時蔬、九層塔/燒	豆腐(主)、豬肉/燒	甜不辣/炒		大黃瓜、豬肉							
23		四	香菇油飯	醬燒豬排x1	★鹽酥雞x3	泡菜炒豬肉	有機青菜	玉米蛋花湯		6.1	2.9	2	2.9	0	825
				豬肉(主)/燒	雞肉(主)/炸	大白菜、豬肉、紅色時蔬/炒		玉米、雞蛋							
24		五	五穀飯	酥烤魚排x1	義式洋芋	彩蔬花椰	有機青菜	大滷湯	TAP 豆漿	6.3	2.9	2	2.7	1	890
				鮭魚排(主)/烤	洋芋(主)、紅色時蔬、豬肉/燒	青花椰(主)、白花椰、鮮菇、紅色時蔬/炒		黑色時蔬、板豆腐、豬肉、雞蛋							

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

※本菜單含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

※本菜單時蔬部分為:彩椒、玉米、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋芋、甘藍、木耳、荷蘭豆、芹菜、西洋芹、洋蔥、蔥、蒜、薑、筍、花椰菜、小黃瓜。

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
2次	3次	6次	11次	0次	2次
					甜湯
					2次