



*菓單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ©營養師：黃詠怡（營養字第 3906 號）

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量
8/31	一	藜麥飯 白米、白藜麥	三杯雞 雞肉、竹筍、蔬菜-燒	鮮茄肉醬 番茄、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	有機空心菜	小魚味噌湯 豆腐、海苔、小魚干		5.5	2.4	2.2	2.3	724
1	二	有機白飯 有機白米	咖哩南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	有機白莧菜	甜綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
2	三	胚芽飯 白米、胚芽米	芝麻地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	滷味方干 四方干、蔬菜、海帶結-滷	標章蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、溫排、木耳		5.7	2.4	2.2	2.4	742
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜醬豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燉	蔬炒甜不辣 甜不辣條、蔬菜-炒	有機黑葉白菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.4	725
4	五	鯉香烏龍麵 麵、蔬菜、豬肉、柴魚片	☆☆炸雞腿×1 雞腿×1-炸	竹筍鮑菇 竹筍、鮑菇、蔬菜-煮	標章蔬菜	沙茶牛肉羹 白菜、肉絲、蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
7	一	卡邦尼義大利麵 麵、蔬菜、絞肉	☆◎金目鱸×1 金目鱸×1、洋蔥、薑粉-蒸	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋		5.8	2.4	2.2	2.4	749
8	二	糙米有機飯 有機白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	日式蘿蔔煮 肉片、蘿蔔、蔬菜-煮	有機小松菜	肉骨茶湯 蔬菜、腐皮、溫排	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
9	三	五穀飯 白米、五穀米	蠔燒肉排×1 肉排×1-燒	雞茸豆腐煲 豆腐、蔬菜、雞絞肉-燒	標章蔬菜	梅醬雞湯 高麗菜、雞肉、金針菇、梅醬		5.6	2.4	2.1	2.3	728
10	四	紅藜飯 白米、紅藜	鮮菇煨雞 雞肉、蔬菜、鮮菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機空心菜	豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、蔬菜		5.8	2.4	2	2.4	744
11	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬柳、洋蔥、黃豆荳-炒	★卡啦三節翅×1 雞翅×1-炸	標章蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、雞肉、小薏仁		5.8	2.4	2.2	2.4	749
14	一	燕麥飯 白米、燕麥	腰果玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、腰果-燒	香鬆南瓜蛋 雞蛋、南瓜、海苔香鬆-炒	有機小白菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.5	747
15	二	招牌上海菜飯 有機白米、青江菜、自製鹹豬肉、香菇	☆嫩汁豬排×1 豬排×1-滷	彩蔬油腐雞 雞肉、油豆腐、蔬菜-煮	有機白莧菜	雪蓮子木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、鷹嘴豆	水果	5.5	2.5	2.1	2.4	733
16	三	白飯 白米	筍香雞丁 雞肉、竹筍、青蔥-燒	蜜汁方干 四方干、蔬菜、毛豆-煮	標章蔬菜	柴香味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片		5.5	2.4	2.2	2.3	724
17	四	芝麻飯 白米、芝麻	沙嗲炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-煮	蘿蔔燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔-燒	有機味美菜	青蔥蛋花湯 雞蛋、玉米、青蔥		5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	★炸雞米花×4 雞肉×4-炸	回鍋肉片 豆干、高麗菜、肉片、蔬菜-炒	標章蔬菜	韓式薯塊排骨湯 洋芋、鮮菇、溫排、紅辣椒粉		5.6	2.4	2	2.4	730
21	一	五穀飯 白米、五穀米	五香爌肉 豬肉、蘿蔔-燉	韓式什錦雞 雞肉、大白菜、油片-煮	有機白莧菜+ 有機黑木耳	甜芋香西米露 芋頭、西谷米		5.7	2.3	2.2	2.4	735
22	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	叉燒肉條×3 豬肉條×3-烤	有機空心菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
23	三	胚芽飯 白米、胚芽米	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、黃豆-燒	家常蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	標章蔬菜	海苔味噌湯 豆腐、海苔、味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	四	義大利肉醬螺旋麵 麵、玉米、蔬菜、絞肉	☆◎蔥拌小卷×2 小卷×2、洋蔥-蒸	★炸豬肉酥×3 豬肉×3-炸	有機黑葉白菜	羅宋湯 番茄、溫排、蔬菜	履歷豆奶	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	二	紫米有機飯 有機白米、紫米	☆照燒豬排×1 豬排×1-燒	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱、蔬菜-炒	有機白莧菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	5.7	2.5	2.1	2.5	752
30	三	白飯 白米	◎鹽蔥魚丁 魚肉、蘿蔔、青蔥(補助水產品)	泰式打拋豬 番茄、絞肉、玉米、九層塔-煮	標章蔬菜	筍香排骨湯 竹筍、溫排		5.6	2.5	2	2.5	742
主要種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)					
重豆製品			生鮮食材		生鮮食材		▲調理加工品		★油炸品		甜味	
1次			3次		21次		20次		4次		2次	
魚肉種類			豬肉		調理肉品							
8次			9次		0次							