

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	飲品	水果	油類	熱量
1	二	紫米飯	※鹹水雞 洽富雞肉(主食材)-煮	醬燒甜條 甜不辣-煮	金茸白菜 大白菜(主食材)+金針菇-煮	蔬菜 海芽排骨湯 豬肉+海芽+薑-煮			5.9 2.7 2.0 2.7 787
2	三	有機飯	味噌豬肉片 祥圓豬肉(主食材)-煮	蕃茄豆腐 蕃茄(主食材)+豆腐-煮	腰果玉米 玉米(主食材)+腰果-煮	有機蔬菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜+豬肉+薑-煮	水果		6.0 2.8 2.0 1.0 2.8 866
3	四	肉絲炒飯	酥炸魚排x1 虱目魚排(主食材)-炸	茶香滷蛋x1 水煮蛋(主食材)+海帶根-滷	有機紅絲高麗 有機高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜糖+山粉圓-煮			6.2 3.0 1.9 3.0 842
4	五	五穀飯	京醬豬柳 祥圓豬肉(主食材)+豆干-煮	雞腿肉捲x1 雞腿肉捲-烤	繽紛花椰 花椰菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜 鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮			6.0 3.0 1.9 2.8 819
7	一	白飯	咖哩肉醬 馬鈴薯(主食材)+豬肉-煮	照燒豆包x1 豆包-燒	香炒高麗 高麗菜(主食材)-煮	蔬菜 蕃茄蔬菜湯 番茄-煮			5.8 2.7 2.0 2.7 780
8	二	燕麥飯	塔香三杯雞 洽富雞肉(主食材)+米血-煮	叉燒肉x3 豬肉-烤	肉末炒豆薯 豆薯(主食材)+豬肉-炒	蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮			6.1 2.8 1.9 2.8 811
9	三	有機飯	醃甜滷肉 祥圓豬肉(主食材)-煮	紅絲炒蛋 蛋(主食材)+紅蘿蔔-炒	和風關東煮 白蘿蔔(主食材)+香菇+油豆腐-煮	有機蔬菜 筍片雞湯 竹筍+雞肉-煮	水果		5.8 2.8 2.0 1.0 2.7 848
10	四	糙米飯	糖醋雞丁 洽富雞肉(主食材)-煮	日式炸豬排x1 豬排-炸	醬燒冬瓜 冬瓜(主食材)-燒	有機蔬菜 海味羹湯 虱目魚柳+虱目魚丸-煮			6.2 3.0 1.9 3.0 842
11	五	什錦炒烏龍	五香雞排x1 洽富雞排(主食材)-滷	和風杏片魚丁x3 巴沙魚丁+杏片-燒	香滷白菜 大白菜(主食材)-煮	蔬菜 仙草芋圓飲 仙草+芋圓-煮			6.4 3.0 1.8 2.8 844
14	一	麥片飯	奶香燉雞 洽富雞肉(主食材)-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	木耳炒花椰 花椰菜(主食材)+木耳-煮	蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔+豬肉+芹菜-煮			6.0 3.0 1.9 2.7 814
15	二	地瓜飯	打拋肉片 祥圓豬肉(主食材)+洋葱+九層塔-煮	鹹酥雞x2 雞肉-炸	沙嗲青木瓜 青木瓜(主食材)+雞肉-煮	蔬菜 摩摩喳喳 西谷米+雞糞-煮			6.2 2.8 2.0 3.0 829
16	三	有機飯	香料燉雞 洽富雞肉(主食材)-煮	菜脯炒蛋 蛋(主食材)+菜脯-炒	紅燒大根 白蘿蔔(主食材)-滷	有機蔬菜 肉骨茶湯 豬肉-煮	水果		6.0 2.8 2.0 1.0 2.8 866
17	四	香菇油飯	蘑菇醬豬排x1 豬排(主食材)-燒	花枝丸x2 花枝丸-烤	脆炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)-炒	有機蔬菜 親子湯 雞肉+蓮子+蓮藕-煮			6.2 3.0 1.9 2.8 833
18	五	白飯	烤肉醬雞 洽富雞肉(主食材)-煮	肉末蒸蛋 蛋(主食材)+豬肉-蒸	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+鮮菇-煮	蔬菜 日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌-煮			5.9 2.8 1.9 2.7 792
21	一	胚芽飯	薑汁燒肉 祥圓豬肉(主食材)+薑-煮	醬燒魚條x2 水鯊魚條-燒	香炒白菜 大白菜(主食材)+豬肉-煮	蔬菜 冬至紅豆甜湯圓 湯圓+紅豆-煮			6.4 2.8 2.0 2.7 830
22	二	小米飯	和風照燒雞 洽富雞肉(主食材)-煮	滷味雙拼 豆干+鵝蛋-滷	※鐵板豆芽 綠豆芽(主食材)-煮	蔬菜 玉米濃湯 玉米+蛋-煮			6.2 2.7 2.0 2.8 813
23	三	有機飯	匈牙利炒豬 祥圓豬肉(主食材)-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥(主食材)+蛋-炒	玉筍青花 花椰菜(主食材)+玉米筍-煮	有機蔬菜 南瓜鮮蔬湯 南瓜-煮	水果		6.2 2.8 1.9 1.0 2.8 878
24	四	DIY 義大利麵	聖誕烤雞腿x1 洽富雞腿(主食材)-烤	番茄肉醬 祥圓豬肉(主食材)+番茄-煮	烏斯特醬肉丸x1 豬肉丸-煮	有機蔬菜 筍香排骨湯 竹筍+豬肉-煮			6.0 3.0 1.8 2.9 821
25	五	五穀飯	瓜仔肉 祥圓豬肉(主食材)+豆干+瓜仔-煮	照燒雞腿排x1 雞腿排-烤	義式炒菇 小黃瓜(主食材)+鮮菇-炒	蔬菜 巧達洋芋湯 馬鈴薯-煮			6.4 3.0 1.9 2.8 847
28	一	肉鬆拌飯	焦糖滷雞翅x1 洽富三節雞翅(主食材)-滷	海山醬黑輪 黑輪+蝦球+竹輪-煮	脆炒結頭菜 結頭菜(主食材)-煮	蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜+豬肉-煮			6.0 3.0 1.8 2.7 812
29	二	紫米飯	銅盤烤肉 祥圓豬肉(主食材)+洋葱+白芝麻-燒	泡菜炒年糕 大白菜(主食材)+年糕-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜(主食材)+海芽+紅蘿蔔-煮	蔬菜 花生麥片湯 花生+麥片-煮			6.2 2.8 2.0 2.8 820
30	三	有機飯	親子丼 洽富雞肉(主食材)+蛋-煮	蔥爆肉絲 祥圓豬肉(主食材)+豆干-炒	香炒甘藍菜 高麗菜(主食材)-煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮	水果		6.0 2.8 2.0 1.0 2.8 866
31	四	薏仁飯	梅干扣肉 祥圓豬肉(主食材)+梅干菜+花生-煮	※椒鹽魚丁x3 烏魚(主食材)+地瓜-炸	肉末玉米 玉米(主食材)+豬肉-煮	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉+芹菜-煮			6.2 2.8 1.9 3.0 827

●本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用●
※本菜單含有黑胡椒、胡椒，不適合對其過敏體質者食用※

主菜種類(次/月)				副菜食材特性(次/月)				其他分析(次/月)					
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品	油炸品	甜湯	
		次	次	次	次	次	次	魚肉類	其他				次
0	1	10		11		23		0		2	3	4	5

