



日期/星期		主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	三	~~元旦節慶~~											
2	四	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、泡菜-炒	蒜香長豆 長豆、蔬菜、蒜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜 冬瓜燉雞湯 冬瓜、雞肉		6.2	2.4	2.1	3.2		811
3	五	青醬奶香義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、腰果-煮	BBQ烤雞排X1 雞排-烤	蒜炒花椰 花椰菜、蒜-炒	海苔薯餅X4 ●薯餅-烤	有機蔬菜 QQ圓燒仙草 仙草、紅豆、QQ圓		6.1	2.7	2.1	3.3		831
6	一	三穀飯 白米、三穀米-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍干-燉	綜合關東煮 ●甜不辣、虱目魚丸、蔬菜-燉	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	標準蔬菜 三鮮排骨湯 筍、蔬菜、豬肉		6.2	2.5	2.2	3		812
7	二	白飯 白米-蒸	杏片燒雞X4 雞肉、杏片-燒	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜、毛豆-炒	嫩菇白菜 白菜、菇、豆皮-煮	標準蔬菜 紅豆牛奶湯 紅豆、奶粉		6.1	2.7	2.1	3.1		822
8	三	有機紫米飯 有機白米、紫米-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜-炒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	蝦香粉絲 蔬菜、冬粉、蝦皮-炒	有機蔬菜 ▲巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	6.2	2.5	2	2.9	1	862
9	四	白飯 白米-蒸	香草燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	地瓜薯條X4 地瓜-烤	有機蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、薑		6.3	2.4	2.1	3.1		813
10	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	嫩汁豬排X1 豬排-燒	砂鍋凍豆腐 豬肉、凍豆腐、蔬菜-煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米雞湯 玉米、雞肉	豆漿	6	2.7	2.2	3.2		822
13	一	白飯 白米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉、蔬菜、白芝麻-炒	三杯魷魚圈 豆干、魷魚、蔬菜、九層塔-炒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉		6	2.5	2.2	3.1		802
14	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 ●雞塊-烤	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	標準蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.1	2.5	2.1	3.1		807
15	三	有機白飯 白米-蒸	蜜汁魚塊X3 生鮮魚丁-燒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜-煮	有機蔬菜 四神湯 馬鈴薯、薏仁、蓮子、豬肉	水果	6.1	2.4	2.2	3.1	1	862
16	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	★骰子豬X4 豬肉、長豆-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶干絲 海帶、干絲、蔬菜-煮	有機蔬菜 珍珠燕麥奶 粉圓、麥片、奶粉		6.2	2.7	2	3.3		835
17	五	板栗香菇油飯 白米50%、糯米、菇、豬肉、栗子-炒	醬烤翅小腿X2 翅小腿-烤	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	魷魚丸X2 ●魷魚丸-烤	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚		6.1	2.6	2.1	3.1		814

◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！



主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品		魚肉及海鮮		加工食品			
0次		魚肉及海鮮	1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他
豬肉	6次	雞肉	5次	12次	0次	2次	0次
							油炸
							甜湯
							3次