

營養師:林嘉瑞(營養師執照006917號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	午餐 供應 時間	晚餐 (18:00)	晚餐 (19:00)	晚餐 (20:00)	晚餐 (21:00)	晚餐 (22:00)
3	一	白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥、時蔬/炒	香燒雞排x1 雞排/燒	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬、雞肉/燒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、雞肉		6	3	2	2.7	0	817
4	二	白飯 白米	親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	洋蔥里肌排x1 雞排、洋葱/燒	蠔油燒油腐 油腐、時蔬、蠔油/燒	綠色 青菜	珍珠奶茶 珍珠、奶茶		6	2.9	2	2.6	0	805
5	三	有機白飯 有機米	梅干燒肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	麥香雞x1 麥香雞/燒	螞蟻上樹 甘藷、冬菇、雞肉/炒	有機 青菜	味噌小魚湯 黑豆磨、小魚、味噌、時蔬		6	2.8	2	2.9	0	811
6	四	薏仁飯 白米、薏仁	烤雞腿x1 雞腿/燒	肉燥豆腐 花生磨、豬肉、薑/燒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
7	五	香菇油飯 黑糯米、菇、時蔬	蒜香豬排x1 豬肉(主)、蒜/油	豬肉炒甜不辣x3 甜不辣、雞肉/炒	肉燥滷蛋x1 雞蛋、雞肉/燒	有機 青菜	蕃茄蛋花湯 番茄、雞蛋、黑豆磨		6	2.8	2	2.9	0	811
10	一	端午節												
11	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	醬瓜燒雞 雞肉(主)、醬瓜/燒	佛跳牆 大白菜、雞肉/炒	綠色 青菜	海芽湯 海帶芽、雞肉		6	2.9	2	2.6	0	805
12	三	有機白飯 有機米	冰糖豬腳 豬肉(主)、冰糖、時蔬、冰糖/燒	柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚片/蒸	鴻喜菇高麗 甘藷(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	有機 青菜	山藥肉片湯 山藥、時蔬、雞肉		6	2.8	2	2.9	0	811
13	四	白油麵 白油麵	醬燒大排x1 雞排/燒	招牌炸醬 雞肉、豆干、雞蛋/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽、甜薑、雞肉、時蔬/炒	有機 青菜	筍片湯 竹筍、雞肉	乳品	6	2.8	2	2.9	1	871
14	五	雜糧飯 白米、雜糧米	豉汁豬肉 豬肉(主)、豆豉/燒	麥克雞塊x2 雞塊/燒	麻婆豆腐 豆腐、薑、雞肉/燒	有機 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811
17	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、雞肉/炒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	綠色 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、雞肉		6	3	2	2.7	0	817
18	二	白飯 白米	★炸雞排x1 雞排/炸	瓜仔肉燥 雞肉(主)、臘瓜/燒	田園玉米 玉米粒、時蔬、雞肉/炒	綠色 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑		6	2.9	2	2.6	0	805
19	三	有機白飯 有機米	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	滷豬肋排x1 豬肋排/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	有機 青菜	酸辣湯 花生磨、時蔬、雞蛋、雞肉、魚露		6	2.8	2	2.9	0	811
20	四	什錦炒飯 白米、時蔬、雞肉	滷三節翅x1 三節翅(主)/燒	無骨排骨酥x3 雞肉/燒	芹香海絲 白干磨、海帶絲、雞肉、芹菜/炒	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、雞肉	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
21	五	五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	絞肉炒蛋 雞蛋(主)、絞肉/炒	白菜滷 大白菜、雞肉、時蔬/炒	有機 青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		6.2	3	2	2.8	0	835
24	一	雞肉絲飯 白米、雞肉	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/燒	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、時蔬/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、雞肉、肉骨茶丸	TAP 豆漿	6	3	2	2.7	1	877
25	二	白飯 白米	香料燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/燒	塔香寬粉 甘藷、時蔬、寬粉/炒	綠色 青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌		6	2.9	2	2.6	0	805
26	三	有機白飯 有機米	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	BBQ滷翅腿x2 雞肉/燒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑		6	2.8	2	2.9	0	811
27	四	糙米飯 白米、糙米	筍香控肉 雞肉(主)、時蔬/燒	滷味滷蛋x1 水煮蛋(主)、海帶絲/燒	家常豆腐 花生磨(主)、雞肉、薑/燒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	優酪 乳	6	2.8	2	2.9	1	871
28	五	休業式												

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

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	甜湯
1次	7次	10次	18次	0次	1次	2次