



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋白質類 (份)	蔬菜 葉類 (份)	奶類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡
1	四	*白醬義大利麵 (義大利麵、三色豆、培根、洋蔥、香菇、毛豆仁、)	烤雞翅X1	小紅豆包X1	有機荷葉白菜	羅宋湯 (番茄、洋蔥、高麗菜)	水果			4.0	2.4	1.4	0.0	2.3	1.0	658.5
2	五	胚芽飯	*泰式打拋豬 (豬肉、筍、番茄、洋蔥、*魚露)	紅燒冬瓜 (冬瓜、凍豆腐、海帶)	油菜	*味增蘿蔔湯 (蘿蔔、金針菇、味噌、*柴魚片)		鮮奶		4.0	2.3	2.0	0.8	2.3	0.0	726
5	一	糙米飯	*芝麻蜜汁雞丁 (雞肉、地瓜、紅椒、*芝麻)	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆皮)	有機黑葉白菜	*玉米海芽湯 (玉米、海帶芽、*柴魚片)		鮮奶		4.7	2.1	1.5	0.8	2.4	0.0	752
6	二	*海苔香鬆炒飯 (白米、玉米、豬肉、杏鮑菇、洋蔥、毛豆仁、*海苔香鬆)	日式炸豬排X1	*香菇蒸蛋 (雞蛋、玉米、香菇、海帶芽、*柴魚)	有機味美菜	綠豆燕麥湯 (綠豆、燕麥)	水果		堅果	4.7	3.2	1.0	0.0	2.2	1.0	753
7	三	紫米飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	*柴魚關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、*魚丸、米糕、*柴魚片)	地瓜葉	筍片大骨湯 (筍、大骨)	水果			4.5	2.8	1.5	0.0	2.1	1.0	717
8	四	燕麥飯	*沙茶海陸雙鮮 (*魷魚圈、豬肉、筍、*沙茶醬)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔)	有機青江菜	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、粉絲)			穀奶	4.1	2.6	1.9	0.0	2.5	0.0	642
9	五	玉米飯	*醬燒年糕雞 (雞肉、豆薯、年糕、木耳、洋蔥、*白芝麻)	蛋酥白菜 (大白菜、豬肉、雞蛋、香菇)	福山萐蕎	*洋芋濃湯 (洋芋、玉米、洋蔥、*奶粉)	水果			5.0	2.2	1.6	0.0	2.0	1.0	705
12	一	五穀飯	古早味肉燥 (豬肉、豆干)	南瓜蒸蛋 (雞蛋、南瓜、玉米、香菇)	有機小白菜	*蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔、*魚丸、*柴魚片)	水果			4.1	3.9	1.0	0.0	2.0	1.0	754.5
13	二	南瓜飯	*椒鹽魚丁 (*魚肉、洋芋)	三色玉米豆干 (玉米、豆干、豬肉、毛豆仁)	有機小松菜	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)		鮮奶		4.7	3.5	1.0	0.8	2.3	0.0	840
14	三	*柴香炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉、*柴魚片)	炸雞排X1	烤地瓜X1	青江菜	冬瓜茶粉條湯 (粉條、冬瓜茶磚)	水果			4.0	2.2	1.2	0.0	2.3	1.0	638.5
15	四	燕麥飯	滷蛋X1海帶	茄汁豆包 (豆包、洋蔥、蕃茄、木耳)	有機黑葉白菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	水果			4.0	3.0	1.4	0.0	2.2	1.0	699
16	五	紅藜糙米飯	麵輪燒雞 (雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪)	塔香海苔 (海苔、豬肉、九層塔)	福山萐蕎	薑片冬瓜湯 (冬瓜、薑)			豆漿	4.2	2.8	1.8	0.0	2.4	0.0	657
19	一	*小米芝麻飯	*海苔粉魚片X1	大黃瓜炒蛋 (雞蛋、大黃瓜)	有機山菠菜	番茄豆腐湯 (豆腐、番茄)			果汁	4.0	3.0	1.2	0.0	2.4	0.0	643
20	二	紫米飯	親子丼 (雞肉、杏鮑菇、洋蔥、毛豆仁、紅蘿蔔、雞蛋、海苔絲)	*椒鹽海鮮丸X2	有機白莧菜	*柴魚味噌湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片)	水果			4.0	3.4	1.2	0.0	2.1	1.0	719.5
21	三	地瓜飯	洋蔥肉柳 (豬肉、洋蔥、紅蘿蔔)	*咖哩凍豆腐 (凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔、玉米筍、洋蔥、櫻桃)	油菜	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.3	3.4	1.6	0.0	2.2	1.0	755
22	四	燕麥飯	三杯雞 (雞肉、筍、小黃瓜、紅椒)	*蝦香蛋酥扁舖 (扁舖、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、*蝦皮)	有機荷葉白菜	*玉米濃湯 (玉米、洋芋、洋蔥、*奶粉)		鮮奶		4.4	2.1	2.0	0.8	2.3	0.0	739
23	五	蔥頭雞魯飯 (白米、雞肉、玉米、豬肉)	古早味滷豬排X1	香菇炒高麗 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔)	青江菜	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓)	水果		堅果	4.2	3.4	1.4	0.0	2.2	1.0	743
26	一	胚芽飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、四季豆)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、香菇、紅蘿蔔)	有機空心菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)	水果			4.8	2.4	1.5	0.0	2.4	1.0	721.5
27	二	玉米飯	*瑪莎曼咖哩豬 (豬肉、洋芋、洋蔥、杏鮑菇、*椰漿粉)	泡菜粉絲 (大白菜、泡菜、木耳、寬粉、豬肉)	有機味美菜	玉米海芽湯 (玉米、海帶芽)	水果			4.6	2.3	1.4	0.0	2.3	1.0	693
28	三	五穀飯	*宮保魚丁 (*魚肉、凍豆腐、*花生)	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、洋蔥、毛豆仁)	地瓜葉	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	水果			4.0	3.7	1.0	0.0	2.2	1.0	741.5
29	四	小米飯	滷翅腿X2	培根炒花椰 (花椰菜、培根、玉米)	有機小白菜	*燕麥QQ鮮奶茶 (燕麥、QQ、*奶粉、麥茶)	水果			5.0	2.2	1.4	0.0	2.1	1.0	704.5
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材										
		1	4	6	10	20	1	0		3	1	4	4			

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原