

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜一 | 主菜二 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全穀 類(份) | 豆魚 蛋肉(份) | 蔬菜(份) | 油脂(份) | 水果(份) | 乳品(份) | 熱量 (大卡) |
|----|----|-----------------|----------------------|------------------------|------------------|------|---------------------|----------|------------|-------------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 23 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 蔥燒豆皮豬* 豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮 | 脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | 金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮 | 鮮奶* * | 6.7 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | | 1.0 | 924 |
| 24 | 二 | 燕麥飯* 白米+燕麥-蒸 | 黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷 | 鮮蔬蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸 | 時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | | | 810 |
| 25 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮 | 醬燒魚塊X2* 魚-燒 | 蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 鮮蔬湯 時蔬-煮 | 水果 | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | | 872 |
| 26 | 四 | 雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸 | 蜜香豬排X1 豬排-燒 | 玉米肉蓉蛋* 蛋+玉米+雞肉-炒 | 鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮 | | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | | | 826 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

| 主菜種類(次/月) | | | 主菜食材特性(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 | 豬 肉 | 雞 肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | | 加工食品 | | | 油炸品 | 甜湯 |
| | | | | | | | 魚、肉類 | 其他 | | | |
| 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | | 次 | 次 | | 次 | 次 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 8 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 1 |



我的餐盤六大口訣



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

