

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：阮芯憑(營養字第012821號)

日期	星期	主食	主菜 一	副菜 一	副菜 二	青菜	湯	附品	全穀雜糧 餐/份	豆魚蛋肉 類/份	海陸空 菜類/份	蔬菜類/份	水果類/份	熱量/大 卡
31	一	五穀飯 白米,五穀米	三杯雞 雞肉,油豆腐-炒	津白赤肉片 豬肉,白菜,蔬菜-炒	田園玉米 玉米,蔬菜-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.5	2.0		805
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-燉	豬肉小炒 豬肉,豆干-炒	翠炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	菜頭排骨湯 蘿蔔,豬肉		6.5	2.4	2.5	2.0		798
2	三	有機白飯 有機白米	五香滷肉 豬肉,蔬菜-滷	洋蔥雞茸蛋 雞絞肉,洋蔥,蛋-炒	匯拌干絲 干絲,胡蘿蔔,蔬菜-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜,雞肉	水果	6.5	2.5	2.4	2.0		801
3	四	義大利麵 麵	★精選雞腿排X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉,蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	西式茸菇濃湯 茸菇,馬鈴薯		6.5	2.4	2.8	2.0		811
4	五	胚芽飯 白米,胚芽	鐵板肉絲 豬肉,蔬菜-炒	甜不辣炒雞 雞肉,甜不辣-炒	金菇白菜 白菜,金菇-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 豬肉,酸菜		6.5	2.5	2.5	2.0		805
7	一	白飯 白米	卡邦尼醬雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-煮	海根炒豬 豬肉,海帶根-炒	蒟蒻時瓜 時瓜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.4	2.7	2.0		807
8	二	白飯 白米	筍香燒肉 豬肉,筍,梅干菜-燒	匯拌香雞 雞絞肉,干丁,毛豆-炒	紅絲高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.5	2.5	2.4	2.0		801
9	三	海苔香鬆有機飯 有機白米,海苔香鬆	糖醋精選海鮮 (生鮮水產品) 海鮮-燒	照燒雞丁 雞肉,蔬菜-炒	和風蘿蔔 蘿蔔,油蔥-燒	有機蔬菜	洋芋燉湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,蔬菜	水果	6.5	2.4	2.6	2.0		802
10	四	燕麥飯 白米,燕麥	泡菜肉片 豬肉,白菜-炒	雞汁粉絲煲 雞絞肉,粉絲,蔬菜-炒	黃芽匯菜 黃豆芽,木耳,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.5	2.7	2.0		814
11	五	糙米飯 白米,糙米	菇菇炒雞 雞肉,菇-炒	紅燒肉燥腐 豬絞肉,豆腐-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹香肉絲湯 竹筍,豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0		805
14	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	迷迭香燉肉 豬肉,蔬菜-燉	主廚雞絲 雞肉,蔬菜-炒	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅棗香菇雞湯 雞肉,香菇,紅棗	豆奶	6.5	2.4	2.5	2.0		798
15	二	白飯 白米	金粒雞丁 雞肉,玉米,胡蘿蔔-炒	風味炸醬 豆干丁,豬絞肉,毛豆-炒	拌香雙絲 豆干絲,海帶絲-炒	綠色蔬菜	薏仁小排湯 豬肉,薏仁		6.5	2.5	2.4	2.0		801
16	三	有機白飯 有機白米	醃醃滷肉 豬肉,蔬菜-滷	年糕燒雞 雞肉,年糕,蔬菜-燒	柴魚花椰 花椰菜,柴魚-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆,麥片		6.5	2.5	2.5	2.0		805
17	四	大阪炒麵 麵	★精選炸豬排X1 豬肉-炸	奶醬洋薯雞茸 雞絞肉,馬鈴薯-炒	鍋燒豆腐 豆腐-燒	有機蔬菜	日式海芽湯 海芽,蔬菜		6.5	2.5	2.8	2.0		819
18	五	麥片飯 白米,麥片	四方燒雞 雞肉,四方干-燒	洋蔥肉柳 豬肉,洋蔥-炒	白菜滷 白菜,胡蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉,肉絲,油蔥		6.5	2.4	2.7	2.0		807
21	一	小米飯 白米,小米	豬肉干片 豬肉,干片-炒	玉米雞炒蛋 雞蛋,雞絞肉,玉米-炒	時令鮮瓜 鮮瓜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	清燉豚蔬湯 豬肉,蔬菜		6.5	2.4	2.6	2.0		802
22	二	白飯 白米	醬燒精選海鮮 (生鮮水產品) 海鮮-燒	鮮蔬肉片 豬肉,高麗菜,蔬菜-炒	鄉野炒筍 筍,毛豆,木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠,奶粉		6.5	2.5	2.7	2.0		814
23	三	有機白飯 有機白米	肉骨茶燉雞 雞肉,蔬菜-燉	金沙風味腐 豬絞肉,豆腐-炒	清香白菜 白菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.6	2.0		795
24	四	DIY拌麵 *搭配打拋肉* 麵	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	台式打拋肉 豬絞肉,蔬菜-炒	拌炒海帶 海帶,蔬菜-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜,雞肉,菇		6.5	2.4	2.7	2.0		807
29	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉,蔬菜,蒜-炒	南洋椰漿雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	胡蘿高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.3	2.0		796
30	三	有機白飯 有機白米	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	招牌滷肉 豬絞肉,干丁-滷	家常寬粉 寬粉,蔬菜-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 豬肉,黃瓜		6.5	2.4	2.8	2.0		811
◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合作其過敏體質者食用。														
		主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)						
豆類及 芽菜 0-1次	肉內及 海鮮 2-3次	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品			甜湯			
		10-15	20-25	1-3	魚、肉類	其他	4-5次							