



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等,不適合其過敏體質者食用
 *◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:陳怡安(營養字第9695)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	水果	豆奶	雞蛋	油類	糖類	
8/28	五	胚芽飯 白米,胚芽	小菇煨雞 鮮菇,蔬菜,雞肉-燒	爆炒肉片 蔬菜,豬肉-炒	金沙竹筍 鹹蛋,竹筍,蔬菜-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐	5.2	2.4	2	2.4	702
8/31	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,洋葱-煮	肉末玉米蛋 玉米,絞肉,紅蘿蔔,雞蛋-炒	塔香筍菇 竹筍,杏鮑菇,九層塔-炒	履歷蔬菜	金茸三絲湯 金針菇,蘆筍,肉絲,木耳	5.6	2.3	2	2.4	723
1	二	紅藜飯 白米,紅藜	沙茶豆腸 豆腸,青蔥,洋葱-燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸 每人2個	鮮菇高麗 高麗菜,菇類-炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 蕃茄,蘿蔔,西芹	5.5	2.2	2.3	2.5	720
2	三	小麥飯 白米,小麥	蜜汁雞丁 雞肉,四方豆干-燒	海苔豬肉 豬肉,鮑菇,海苔粉-煮	清炒長豆 長豆,彩椒,蔬菜-炒	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁,洋芋,湯排	5.5	2.4	1.9	2.7	734
3	四	白醬肉蓉螺絲麵 洋葱,鮮菇,絞肉,麵	葵瓜子豬排 豬排,葵瓜子-燒	海苔香鬆花枝丸 海苔香鬆,花枝丸-炸 每人2個	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米筍-油	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽,雞蛋,薑絲	5.5	2.4	2.2	2.5	733
4	五	胚芽飯 白米,胚芽	芝香地瓜雞 雞肉,地瓜,白芝麻-燒	鴿蛋佛跳牆 烏蛋,芋頭,筍茸,豬肉-煮	韭香芽菜 豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,絞肉,雞蛋	5.6	2.3	2.1	2.5	730
7	一	芝麻飯 白米,芝麻	鮮茄燉肉 豬肉,蕃茄,洋葱-燒	金沙鮮筍肉絲 竹筍,豬肉,木耳,鹹蛋-炒	蒜香海根 海根,紅蘿蔔,蒜-炒	履歷蔬菜	芹珠魚丸湯 蘿蔔,小魚丸,芹珠	5.4	2.2	2.2	2.4	706
8	二	夏威夷炒飯 鳳梨,玉米,絞肉,青豆,白米	炸棒棒腿 棒棒腿-炸 每人2隻	豬肉餡餅 餡餅-蒸 每人2個	開陽蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳,蝦米-煮	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍,雞肉	5.4	2.2	2.1	2.5	708
9	三	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米	杏片豬肉 豬肉,洋芋,杏仁片-燒	檸香雞丁 雞肉,彩椒,檸檬汁-煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	5.6	2.3	2	2.6	732
10	四	糙米飯 白米,糙米	蔥油雞 雞肉,青蔥,玉米筍-煮	肉絲炒干片 豆干,豬肉,芹菜,紅蘿蔔-炒	高麗粉絲 高麗菜,絞肉,青豆,冬粉-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線,金針菇,木耳,肉絲	5.4	2.3	1.9	2.7	720
11	五	五穀飯 白米,五穀米	燒里肌肉排 豬排-燒	滷蛋拼盤 雞蛋,海結,鮮菇-油	腰果雞茸玉米 玉米,腰果,雞絞肉,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,湯排	5.4	2.3	2	2.4	709
14	一	白飯 白米	韓式泡菜雞 雞肉,泡菜,紅蘿蔔-煮	芝麻肉片 豬肉,蘿蔔,芝麻,青豆-煮	蝦皮鮮瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,蝦皮-炒	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋	5.4	2.3	2.2	2.5	718
15	二	小米飯 白米,小米	蔥爆肉柳 肉柳,洋葱,蔥段-炒	燒烤醬黑輪 黑輪,芹菜-燒	白豆醬竹筍 竹筍,木耳,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,洋葱,香菇,雞蛋	5.4	2.2	2.3	2.5	713
17	四	義式番茄肉醬麵 蕃茄,絞肉,洋葱,麵	鐵路肉排 豬排-燒	香酥薯餅 薯餅-炸 每人3餅	紅燒油腐 油豆腐,蔥,木耳,紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜	芋香米粉湯 芋頭,絞肉,米粉,香菇	5.6	2.4	1.9	2.6	737
18	五	白飯 白米	迷迭香雞丁 雞肉,豆薯,毛豆-煮	沙茶魷魚乾片 豆干,豬肉,魷魚,西芹-炒	絲瓜寬粉 絲瓜,木耳,紅蘿蔔,寬粉-煮	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔,洋葱,蕃茄,湯排	5.6	2.3	2.1	2.5	730
21	一	雜糧飯 白米,雜糧米	鳳梨糖醋豬 豬肉,鳳梨,洋葱-煮	甜醬燉雞 小黃瓜,玉米筍,雞肉-煮	彩蔬刈薯 刈薯,紅蘿蔔,鮮菇,毛豆-煮	履歷蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜,冬瓜,鴨肉	5.5	2.4	2	2.4	723
22	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	白醬洋芋雞 雞肉,洋芋,玉米-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	黃瓜炒鮑菇 黃瓜,木耳,鮑菇-煮	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,湯排,芹菜	5.4	2.3	2.3	2.4	716
23	三	白飯 白米	高昇排骨 豬肉,彩椒-燒	和風菇菇雞 雞肉,鮮菇,紅蘿蔔-煮	麻香黃芽 黃豆芽,海芽-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,洋葱,豆腐	5.6	2.5	2	2.6	747
24	四	香菇肉絲油飯 香菇,肉絲,白米,糯米	鹽烤雞翅 雞翅-烤	炸柳葉魚 柳葉魚-炸 每人2隻	肉絲炒高麗 高麗菜,木耳,豬肉-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針,金針菇,雞肉	5.4	2.3	2.2	2.4	714
25	五	紫米飯 白米,紫米	泰式打拋豬 豬肉,蕃茄,九層塔,洋葱-煮	栗子燒雞 雞肉,栗子,凍豆腐-燒	紅絲長豆 長豆,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇赤肉湯 香菇,竹筍,豬肉,蛋	5.4	2.4	2.4	2.6	735
26	六	糙米飯 白米,糙米	柴香雞肉 雞肉,蘿蔔,柴魚片-煮	咖哩肉醬 洋芋,洋葱,絞肉-煮	金菇彩絲 海帶絲,芹菜,金針菇,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	5.5	2.2	2.2	2.5	718
28	一	地瓜飯 白米,地瓜	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生,蘿蔔-油	義式燒雞 雞肉,蕃茄,蔬菜-燒	木耳鮮筍 竹筍,木耳,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,肉絲,雞蛋,金針菇	5.4	2.3	2.2	2.6	723
29	二	白飯 白米	烤雞腿 雞腿-烤	芋香燒豬 豬肉,芋頭,高麗菜乾-煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,紅蘿蔔,青蔥-燒	有機蔬菜	昆布排骨湯 海結,湯排	5.5	2.4	2	2.7	737
30	三	紅藜飯 白米,紅藜	鐵板豬柳條 豬肉,豆芽菜-炒	肉燥福州丸 福州丸,絞肉,玉米-煮	珍菇燒瓜 蒲瓜,秀珍菇,蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,枸杞,雞肉	5.4	2.3	2.1	2.5	716

營養小知識: 正確的飲食不但可避免眼睛疲勞,也可延緩年齡老化帶來的眼部疾病。日常中的護眼食材有:菠菜、南瓜、藍莓、胡蘿蔔、地瓜、雞蛋、海帶、魚類及芝麻等。也要提醒大家,除了均衡飲食外,也應避免高糖飲食、減少使用3C產品,讓眼睛充分休息,並定期做視力檢查唷!