



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附註 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 奶類 | 蛋類 | 肉類 | 魚類 | 其他 |
|-------|----|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 2 | 一 | 麥片飯 白米、麥片-蒸 | 沙茶爆雞 雞肉、鮮蔬-炒 | 海山醬 關東煮 白蘿蔔、◎凍豆腐、海帶結-煮 | 木耳黃瓜 大黃瓜、木耳-炒 | 產銷蔬菜 番茄蛋花湯 ◎番茄、◎雞蛋 | 優酪乳 | 5.3 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | | | | 724 | 275 | 775 |
| 3 | 二 | 白飯 白米-蒸 | 和風燒肉 豬肉、鮮蔬、◎白芝麻、◎柴魚片-煮 | 奶香 玉米炒蛋 ◎玉米、馬鈴薯、◎雞蛋、◎奶粉-炒 | 醬燒海草 海草、九層塔-炒 | 有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜 | 水果 | 5.5 | 2.8 | 2 | 2.6 | 1 | | | 822 | 265 | 775 |
| 5 | 四 | 拿波里 義大利麵 ◎義大利麵、◎三色豆-煮 | 香嫩豬排 豬排-燒 | 麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤 | 彩繪豆芽 豆芽菜、鮮蔬、韭菜、◎紅蘿蔔-炒 | 產銷蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲 | 水果 | 5.3 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 1 | | | 793 | 255 | 780 |
| 9 | 一 | 花生 肉絲油飯 50%白米、糯米、豬肉、香菇、◎花生、◎蝦米 | 蔥燒魚排 魚排-燒 | 鮑菇滑蛋 杏鮑菇、馬鈴薯、◎雞蛋、毛豆-炒 | 佃煮蘿蔔 蘿蔔、◎油豆腐、◎柴魚片-煮 | 產銷蔬菜 玉米雞湯 玉米、雞肉 | 水果 | 5.4 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 1 | | | 808 | 250 | 770 |
| 10 | 二 | 白飯 白米-蒸 | 滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋-蒸 | 茄汁天婦羅 洋蔥、◎甜不辣、◎番茄、青豆-煮 | 紅絲高麗 高麗菜、◎紅蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 南瓜濃湯 馬鈴薯、◎南瓜、◎雞蛋、◎奶粉 | 保久乳 | 5.5 | 2.6 | 2.1 | 2.9 | | | | 763 | 245 | 765 |
| 【蔬食日】 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 四 | 白飯 白米-蒸 | 糖醋雞塊 雞肉、◎紅蘿蔔-燒 | 古早味肉燥 洋蔥、絞肉、◎豆乾-煮 | 乾煸菜豆 豆薯、菜豆、◎白芝麻-炒 | 產銷蔬菜 味噌蛋花湯 ◎雞蛋、海帶芽、◎味噌、◎柴魚片 | 水果 | 5.3 | 2.6 | 2 | 2.7 | 1 | | | 798 | 265 | 770 |
| 16 | 一 | 沙茶肉絲炒 飯 白飯、洋蔥、高麗菜、豬肉、◎三色豆-炒 | 吮指雞翅 雞翅-烤 | 番茄炒蛋 洋蔥、◎番茄、◎雞蛋-炒 | 薑絲海根 海帶根、薑-炒 | 產銷蔬菜 大滷清湯 筍、木耳、鮮蔬、◎雞蛋 | 鮮奶 | 5.3 | 2.7 | 2 | 2.8 | | | | 750 | 270 | 770 |
| 17 | 二 | 白飯 白米-蒸 | 日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、◎紅蘿蔔-煮 | 柳葉魚X2 ◎柳葉魚-炸 | 針菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、◎紅蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 味噌油腐湯 ◎小豆腐、◎味噌、◎柴魚片 | 水果 | 5.6 | 2.6 | 2.1 | 2.9 | 1 | | | 830 | 265 | 775 |
| 19 | 四 | 白飯 白米-蒸 | 叉燒肉條X4 豬肉條-烤 | 奶汁 雞肉丸 馬鈴薯、◎紅蘿蔔、雞肉丸、青豆、◎奶粉-煮 | 豆酥高麗 高麗菜、木耳、◎豆酥-炒 | 產銷蔬菜 蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、◎雞蛋、◎奶粉 | 水果 | 5.6 | 2.6 | 2.2 | 2.9 | 1 | | | 833 | 250 | 775 |
| 23 | 一 | 白飯 白米-蒸 | 骰子豬 豬肉、骰子-炸 | 玉米雞丁 玉米、雞肉、◎紅蘿蔔、毛豆-炒 | 韭香豆芽 豆芽菜、鮮蔬、韭菜-炒 | 產銷蔬菜 日式味噌湯 ◎豆腐、◎味噌、◎柴魚片 | 水果 | 5.4 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 1 | | | 812 | 250 | 765 |
| 24 | 二 | 胚芽飯 白米、胚芽米-蒸 | 卡菲奶醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、◎南瓜、◎奶粉-煮 | 紫米珍珠丸X2 △紫米珍珠丸-蒸(廠商:佳味) | 鮮菇海絲 海帶絲、鮮菇-炒 | 有機蔬菜 裙帶蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋 | 豆漿 | 5.5 | 2.7 | 2.1 | 2.6 | | | | 757 | 265 | 775 |
| 26 | 四 | 什錦 菇菇炒飯 白飯、三色豆、洋蔥、杏鮑菇-炒 | 香烤 棒棒腿X2 翅小腿-烤 | 沙嗲 洋芋肉醬 馬鈴薯、◎紅蘿蔔、絞肉-煮 | 清甜黃瓜 大黃瓜、◎玉米筍、◎蝦皮-炒 | 產銷蔬菜 蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、◎魚丸、芹菜 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 1 | | | 807 | 250 | 765 |
| 30 | 一 | 糙米飯 白米、糙米-蒸 | 親子丼 雞肉、洋蔥、◎雞蛋-煮 | 虎皮 花枝捲X1 ◎花枝捲-烤 | 開陽甘藍 高麗菜、香菇、◎蝦皮、◎紅蘿蔔-炒 | 產銷蔬菜 白菜三絲湯 大白菜、木耳、鮮蔬 | 優酪乳 | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | | | | 731 | 265 | 780 |

一本菜單內含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用-!
◎：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品

健康油你決定

最新版 每日飲食指南

油脂小知識

1. 油脂可分為飽和及不飽和脂肪
2. 飽和脂肪含量高的油脂，對心血管健康較為不利。例如：牛油、豬油、椰子油等
3. 不飽和脂肪含量高的油脂，以低溫烹調較佳，對健康較無負擔。例如：橄欖油、葵花油、大豆油等
4. 堅果類是好的油脂來源除了提供脂肪外，也富含維生素E及礦物質...等營養
5. 每日建議食用油脂約3~7茶匙

