



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

→本菜單內容含有海鮮、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



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

