

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	奶類	飲料	水果	點心	鹹點	甜點	熱量	鈣	磷	鉀
3	一	古早味 肉鬆蓋飯 白米、肉鬆-蒸	檸香 卡拉雞腿排X1 雞腿排-炸	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	三杯海茸 海茸、九層塔-炒	履歷 蔬菜 高山金針湯 蘿蔔、金針花	優酪乳		6	3	2	3	825	255	750	
4	二	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	麥香雞肉排X1 雞肉排-烤	香菇炒高麗 高麗菜、香菇-炒	有機 蔬菜 鮮蔬嫩腐湯 豆腐、鮮蔬、雞肉	水果		6	3	2	3	1	885	260	760
5	三	白飯 白米-蒸	甜粟燜雞 雞肉、紅蘿蔔、栗子-煮	脆炒薯片豬 豆薯、豬肉、鮮蔬-炒	芝香四季 豆段、白芝麻-炒	履歷 蔬菜 金茸海芽湯 海帶芽、金針菇			6	3	2	3		799	265	755
6	四	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	竹筍燒肉 豬肉、竹筍、福菜-煮	田園雞球 雞肉、鮮蔬-炒	蝦香時瓜 蒲瓜、蝦皮-炒	履歷 蔬菜 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、雞蛋、奶粉	水果		6	3	2	3	1	890	250	775
7	五	白飯 白米-蒸	茄汁雞丁 雞肉、番茄、鮮蔬-煮	海結滷味 蘿蔔、四分干、海帶結-滷	雲耳白菜 白菜、木耳-炒	履歷 蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉			6	3	2	3		816	265	770
母親節要到了，記得和媽媽說聲『母親節快樂』喔！																
10	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	瓜仔肉 豬絞肉、洋蔥、香菇、花瓜-煮	甜醬回鍋豆干 豆干、高麗菜、豬肉絲、紅蘿蔔、蔥-炒	韭香芽菜 豆芽菜、彩椒、木耳、韭菜-炒	履歷 蔬菜 豆腐味噌湯 海帶芽、板豆腐、柴魚、味噌	水果		6	3	2	3	1	878	260	770
11	二	白飯 白米-蒸	洋芋燉菜 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、奶粉-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、菇-炒	有機 蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	保久乳		6	3	2	3		839	245	775
蔬食日																
12	三	芝麻飯 白米、芝麻-蒸	打拋豬 豬肉、番茄-炒	泰式酸甜雞 鮮蔬、雞肉-煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜-炒	履歷 蔬菜 香菇雞湯 香菇、冬瓜、雞骨			6	3	2	3		809	255	765
13	四	白飯 白米-蒸	白醬蘑菇雞 雞丁、馬鈴薯、奶粉-煮	海鮮捲X1 蝦捲-烤	脆炒甘藍 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	水果		6	3	2	3	1	882	250	760
14	五	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	泡菜燒肉 豬肉、白菜-炒	絞肉嫩腐 豆腐、豬肉-煮	鮮菇燒瓜 大黃瓜、菇-炒	履歷 蔬菜 白菜三絲湯 白菜、鮮蔬、雞肉			6	3	2	3		814	270	770
17	一	白飯 白米-蒸	蘋果咖哩雞 雞肉、鮮蔬、蘋果-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	什錦薯絲 豆薯、木耳-炒	履歷 蔬菜 昆布排骨湯 海帶芽、豬肉、紅蘿蔔	鮮奶		6	3	2	3		822	275	775
18	二	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	鳳梨糖醋肉 豬肉、鳳梨-炒	芝香黑干 大溪豆干、白芝麻-滷	紅蔥高麗 高麗菜、紅蔥-炒	有機 蔬菜 巧達濃湯 鮮蔬、磨菇、雞蛋	水果		6	3	2	3	1	878	260	770
19	三	白飯 白米-蒸	壽喜燒雞肉 雞肉、洋蔥、菇-煮	冬瓜燜肉 冬瓜、豬肉-煮	彩蔬粟米 玉米、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 豚骨味噌湯 豆腐、豬肉、柴魚、味噌			6	3	2	3		806	260	765
20	四	野菇義大利麵 義大利麵、洋蔥、雞肉、磨菇、三色豆、奶粉、番茄-煮	蜜汁豬排X1 豬排、洋蔥-燒	可樂餅X1 可樂餅-烤	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 竹筍湯 竹筍、雞肉	水果		6	3	2	3	1	904	265	775
21	五	白飯 白米-蒸	親子丼 雞肉、雞蛋、柴魚-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	豆包銀芽 豆芽菜、木耳、豆包-炒	履歷 蔬菜 玉米排骨湯 玉米、紅蘿蔔、豬肉			6	3	2	3		835	270	760
24	一	大麥飯 白米、大麥-蒸	京醬豬柳 豬肉、洋蔥-炒	關東煮 蘿蔔、油豆腐、米血糕-煮	脆炒豆段 豆段、豆薯-炒	履歷 蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、洋蔥	水果		6	3	2	3	1	885	255	770
25	二	DIY味噌拉麵 小油麵、筍干-煮	香烤小雞腿X2 翅小腿-烤	QQ地瓜球X4 地瓜、山藥-烤	柴香銀羅 蘿蔔、菇、柴魚-煮	有機 蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海帶芽、柴魚、味噌	豆漿		6	3	2	3		829	260	775
26	三	白飯 白米-蒸	沙茶肉片 豬肉片、豆薯-炒	玉米三蔬 玉米、豆干、鮮蔬-炒	紅片小瓜 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 薏仁燉雞湯 薏仁、雞肉			7	3	2	3		836	270	765
27	四	白飯 白米-蒸	塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、鮮蔬-煮	履歷 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果		6	3	2	3	1	883	275	760
28	五	全穀飯 白米、全穀米-蒸	義式香燒豬 豬肉、番茄-煮	羅勒洋芋雞 鮮蔬、雞肉-炒	炒白菜 白菜、蝦皮-炒	履歷 蔬菜 胡瓜雞湯 大黃瓜、菇、雞肉			6	3	2	2		812	255	760
31	一	白飯 白米-蒸	甜蔥雞丁 雞肉、紅蘿蔔、蔥-煮	肉絲小炒 豆干、豬肉、魷魚翅-炒	扁蒲燴菇 蒲瓜、菇-炒	履歷 蔬菜 麵線羹 麵線、金針菇、紅蘿蔔、木耳、柴魚	優酪乳		6	3	2	3		823	260	765

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛初 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！

擔心吃鳳梨會刮舌？
了解原理讓你放心大口吃！



🍍 無形的刮舌感，來自「蛋白酶」
想大口吃鳳梨，迎來的卻是明顯的刮舌感？
所謂的「刮舌」是與鳳梨的酵素成分「蛋白酶」有關。
蛋白酶是一種鳳梨天然的蛋白質分解酵素。
而舌頭之所以會疼痛，是因為從入口之後，所經之處基本上都是由蛋白質所組成。

!!! 有胃潰瘍症狀的患者，不要空腹吃鳳梨，蛋白酶對於胃部的內壁也可能會造成無形的傷害。

✔ 但若是在食用完大量的蛋白質後，如炸雞等，感到胃部不舒服，鳳梨的蛋白酶就能在此時派上用場，在吃完炸雞之後吃鳳梨，反而可以幫助消化！

🍍 減緩刮舌感：

不碰水或用過濾水沖洗



泡鹽水、抹鹽巴





黑色果目、皮要完全削乾淨



加熱，破壞酵素