



日期		星期		主 食		主 菜		副 菜		湯		附 餐		全 日 營 養 分 量					
日	期	星	期	主 食	主 菜	副 菜	湯	附 餐	全 日 營 養 分 量	日	期	星	期	主 食	主 菜	副 菜	湯	附 餐	全 日 營 養 分 量
3	一			白飯 白米	烤 雞 排 X1 雞排-烤	● 照燒油腐 油豆腐、豬絞肉、木耳、青蔥-燒	* 開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、金針菇、蝦米-煮	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、筍仁、湯排	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814				
4	二			燕麥飯 白米、燕麥	醬淋魚排 X1 魚排-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、玉米粒、青豆-炒	蔥燒結頭 結頭菜、木耳、青蔥-燒	青菜	●海芽豆腐湯 豆腐、海芽	100%果汁		6.8	2.4	2.2	2.6	829			
5	三			焗 烤 茄 汁 肉 醬 義 大 利 麵 麵、玉米粒、番茄、洋蔥、豬絞肉	烤 雞 腿 X1 雞腿-烤	★ 炸 ▲ 薯 球 X6 薯球-炸	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、紅蘿蔔、雞蛋		6.6	2.6	2	2.7	829				
6	四			紅藜飯 白米、紅藜	◆白醬洋芋豬 豬肉塊、洋芋、毛豆-煮	*● 蜜汁豆干燒雞 雞肉塊、四方豆干、芝麻-燒	黃芽粉絲 黃豆芽、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機蔬菜	● 味噌湯 豆腐、白蘿蔔、小魚乾	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	813				
7	五			白飯 白米	泡菜金菇 雞肉塊、自製泡菜、金針菇-煮	▲ 福 州 丸 X1 福州丸、玉米粒、紅蘿蔔-煮	蒸 蛋 雞蛋、香菇-蒸	蒜香海茸 海茸、芹菜、蒜-炒	青菜	榨菜珍菇湯 榨菜、秀珍菇、豬肉絲	奶皇包	6.5	2.4	2.3	2.5	804			
10	一			雜糧飯 白米、雜糧米	◆ 咕咾肉 豬肉塊、地瓜、彩椒-燒	咖哩醬 鴿 蛋 X2 鴿蛋、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-煮	木耳花椰 白花椰菜、木耳、枸杞-煮	青菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉塊、香菇	水果	6.6	2.5	2.3	2.4	813				
11	二			白飯 白米	★炸棒棒腿 X2 棒棒腿-炸	塔香鮑菇豬 豬肉塊、鮑菇、芹、九層塔-炒	針菇燒瓜 大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔-燒	青菜	金針排骨湯 金針花、筍片、湯排	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	804				
12	三			櫻 花 蝦 * 油 飯 糙米、白米、香菇、豬肉絲、櫻花蝦、麵輪	燒里肌排 X1 豬排-燒	▲ 燒 賣 X2 燒賣-蒸	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、豬肉絲、雞蛋、木耳		6.7	2.5	2	2.6	824				
13	四			糙米飯 白米、糙米	滷雞翅 X1 三節雞翅-滷	奶香玉米肉茸 玉米粒、洋芋、豬絞肉、紅蘿蔔-煮	高麗鹹豬肉 高麗菜、自製鹹豬肉、木耳-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、芹菜、湯排	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820				
14	五			白飯 白米	梅汁魚排 X1 虱目魚排-燒	▲ 起 司 年 糕 炒 雞 雞肉塊、年糕、洋蔥、起司粉-炒	●香菇白菜 白菜、香菇、紅蘿蔔、豆皮-煮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、白蘿蔔	肉鬆麵包	6.7	2.5	2.3	2.4	822				
17	一			地瓜飯 白米、地瓜	★炸 雞 腿 X1 雞腿-炸	▲ 海山醬關東煮 白蘿蔔、魚卵捲、黑輪、海帶結-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	青菜	刈菜排骨湯 刈菜、湯排、金針菇、薑絲	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810				
18	二			白飯 白米	◆ 卡菲醬豬肉 豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-煮	●和風凍腐 凍豆腐、小黃瓜、木耳、和風醬-煮	●什錦三絲 海帶絲、芹、干絲-炒	青菜	味噌蛋花湯 海芽、雞蛋、白蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813				
19	三			麻 醬 肉 絲 乾 拌 麵 麵、豆芽菜、韭菜、豬肉絲、紅蘿蔔	羅勒 雞 排 X1 雞排-烤	▲ 燒烤醬 甜 不 辣 片 X2 甜不辣片、玉米粒、毛豆-燒	* 蝦香結頭 結頭菜、紅蘿蔔、木耳、蝦皮-炒	青菜	香菇赤肉羹 大白菜、香菇、豬肉絲、木耳、雞蛋		6.5	2.6	2.1	2.5	815				
~ ~ ~ 寒 假 快 樂 ~ ~ ~																			
11	五			白飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排-燒	●咖哩干丁肉醬 洋芋、豆干、雞絞肉、紅蘿蔔-煮	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、木耳、紅蘿蔔-煮	青菜	●玉米豆腐湯 豆腐、玉米粒、青蔥	奶酥麵包	6.6	2.4	2.2	2.5	816				
14	一			小米飯 白米、小米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	●紅燒豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔、青蔥-燒	*腰果玉米 玉米粒、蘿蔔、毛豆、腰果-煮	青菜	金針肉絲湯 金針花、金針菇、豬肉絲	水果	6.7	2.5	2	2.4	813				
15	二			經節香鬆拌飯 白米、經節香鬆	◆ 豬 肉 條 X4 豬肉條-烤	滷 蛋 X1 雞蛋、海帶結-滷	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、木耳-炒	青菜	▲元宵湯圓 湯圓、豬絞肉、白菜、芹、香菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806				
16	三			焗 烤 蒜 香 白 醬 義 大 利 麵 麵、玉米粒、豬絞肉、洋蔥、蒜	醬 滷 雞 腿 X1 雞腿-滷	★ 炸 ▲ 薯 餅 X2 薯餅-炸	紅片花椰 白花椰菜、紅蘿蔔-煮	青菜	巧達濃湯 洋芋、玉米粒、紅蘿蔔		6.6	2.6	2	2.7	829				
17	四			地瓜飯 白米、地瓜	蒸魚排 X1 魚排-蒸	莎莎醬雞肉 雞肉塊、番茄、洋蔥、玉米粒-煮	芹炒芽菜 豆芽菜、芹、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍片雞湯 雞肉塊、筍片、香菇	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817				
18	五			白飯 白米	紅麴蘿蔔 雞肉塊、白蘿蔔、西芹-燒	蒸 蛋 雞蛋、玉米粒-蒸	烤 地 瓜 X1 地瓜-烤	●三杯海根 海帶根、干絲、九層塔-炒	青菜	冬瓜湯 冬瓜、湯排、秀珍菇	包子	6.6	2.4	2.2	2.4	804			
21	一			胚芽飯 白米、胚芽	◆ 京醬肉柳 豬柳、洋蔥、青蔥-煮	▲白醬黃金魚蛋 X2 黃金魚蛋、洋芋、紅蘿蔔-煮	菇燒結頭 結頭菜、鮑魚菇、紅蘿蔔-炒	青菜	菜脯雞湯 白蘿蔔、雞肉塊、菜脯	水果	6.6	2.4	2	2.5	804				
22	二			* 芝麻飯 白米、芝麻	迷迭香 雞 排 X1 雞排、迷迭香-烤	瓜仔鴿蛋肉燥 鴿蛋、豬絞肉、香菇、脆瓜-煮	*開陽白菜 大白菜、蝦米、木耳-煮	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、小魚干、海芽	水果	6.5	2.5	2.2						

★：炸物(<1 次/週)。●：豆製品(>2 次/週)。▲：加工品(<2 次/週)。◆：散肉(<6 次/月)。*：表菜餚中含有堅果類或甲殼類之食材，過敏體質者請多注意！
【營養小常識】深綠色(如油菜、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！