



本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鯖魚等魚類，不適合其過敏體質者食用
 本公司全面使用非基改玉米及豆製品 ©消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3774 E-mail: kh9305@gmail.com ©營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	櫻花蝦米糕 備白飯	滷肉排 豬排-滷	蘿蔔甜不辣 X3 甜不辣,蘿蔔,青豆-煮	蛋酥白菜 白菜,雞蛋,木耳,紅蘿蔔-煮	酸辣湯 筍絲,木耳,豆腐,蔬菜		5.3	2.4	2.0	2.6	718
6	一	燕麥飯	白醬南瓜雞 南瓜,玉米,雞肉,毛豆-煮	炸豬排 豬排-炸	木耳鮮筍 竹筍,木耳,豬肉絲,金菇,雞	小魚味噌湯 洋葱,小魚乾,豆腐	水果	5.4	2.3	2.0	2.4	708.5
7	二	番茄肉醬義大利麵 備白飯	迷迭香雞排 雞排-烤	脆皮里肌肉條 X3 豬肉條-烤	鮑菇黃瓜 黃瓜,鮑魚菇,紅蘿蔔-煮	西式濃湯 洋葱,鮮菇,雞蛋	保久乳	5.2	2.4	2.1	2.4	704.5
8	三	糙米飯	蔥燒肉片 豬肉,洋葱-燒	蠔油香菇雞 雞肉,香菇,蔬菜-煮	蒜酥高麗 高麗菜,木耳,蒜酥-炒	白玉排骨湯 蘿蔔,芹菜,豬湯排		5.2	2.3	2.0	2.5	699
9	四	黃金蛋炒飯 備白飯	鵝蛋佛跳牆 鳥蛋,肉絲,筍絲,芋頭-燒	地瓜薯條 X6 地瓜薯條-烤	乾煸長豆 長豆,洋葱,紅蘿蔔-炒	紫菜湯 紫菜,雞蛋,薑絲	水果	5.2	2.5	2.0	2.7	723
10	五	白飯	咖哩豬 豬肉,洋葱,紅蘿蔔-燉	烤雞腿肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	豆芽三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒	結菜鮮雞湯 結頭菜,金針菇,帶骨雞肉		5.4	2.5	1.9	2.4	721
13	一	韓式總匯米苔目 備白飯	烤翅小腿 X2 翅小腿-烤 每人2隻	肉燥滷蛋 雞蛋,豬絞肉,蔬菜-滷	紅片燒瓜 鮮瓜,紅蘿蔔,金針菇-煮	藥燉排骨湯 山藥,枸杞,洋葱,豬湯排	鮮奶	5.3	2.3	2.0	2.5	706
14	二	白飯	打拋豬柳條 豬肉柳,番茄,洋葱,九層塔-燒	炸麥香雞排 雞排-炸	肉蓉寬粉 高麗菜,絞肉,木耳,寬粉-炒	玉米豆腐湯 玉米,豆腐,豬絞肉	水果	5.5	2.4	1.9	2.4	720.5
15	三	蕎麥飯	宮保雞丁 雞肉,鮑菇,花生-燒	日式海苔豬 豬肉,蘿蔔,海苔粉-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍,紅蘿蔔-煮	榨菜肉絲湯 榨菜,菇類,豬肉絲		5.2	2.4	2.2	2.6	716
16	四	蔥油雞肉飯 備白飯	果香肉排 豬排-燒	燒烤龍鳳腿 X1 龍鳳腿,海苔香鬆-烤	塔香豆干 豆干,鮑菇,九層塔-燒	冬瓜雞湯 冬瓜,帶骨雞肉	水果	5.2	2.4	2.0	2.4	702
17	五	紫米飯	醬燒雞翅 雞翅-燒	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	玉米毛豆 玉米,豬絞肉,毛豆,蘿蔔-炒	客家米粉湯 芹菜,豆芽,肉絲,高麗菜,米粉		5.4	2.5	1.9	2.3	716.5
20	一	白飯	味噌燒豬 豬肉,蘿蔔-煮	炸雞柳條 X2 雞柳條-炸 每人2個	開陽白菜 白菜,蝦米,木耳,紅蘿蔔-煮	南瓜濃湯 南瓜,絞肉,雞蛋,蔬菜	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	726
21	二	白醬豬肉螺旋麵 備白飯	燒烤雞腿 雞腿-烤	焗烤起司塔 X1 起司塔-焗烤	炒海帶絲 海帶絲,芹菜,肉絲-炒	羅宋湯 番茄,洋葱,高麗,豬湯排	優酪乳	5.2	2.4	2.0	2.4	702
22	三	燕麥飯	桔醬肋排 豬肋排-燒	腰果玉米雞 雞肉,玉米,腰果-燒	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	鮮菇筍片湯 竹筍,鮮菇,帶骨雞肉		5.3	2.5	2.0	2.6	725.5
23	四	五穀飯	椰汁咖哩雞 雞肉,洋葱,紅蘿蔔-煮	什錦魷魚羹 竹筍,木耳,紅蘿蔔,魷魚羹-煮	油片芽菜 豆芽菜,油片絲,蔬菜-炒	裙帶蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲	水果	5.3	2.4	2.0	2.7	722.5
24	五	海苔香鬆飯	紅燒豬排 豬排-燒	薯瓣 X3 洋葱薯瓣-烤	針菇長豆 長豆,金針菇,紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,鮮菇,豬湯排		5.2	2.3	2.1	2.5	701.5
27	一	胚芽飯	蒜味菇菇雞 雞肉塊,鮑菇,蒜-煮	炸豬肉酥 X3 豬肉-炸	鍋燒絲瓜 絲瓜,紅蘿蔔,麵疙瘩-煮	玉米濃湯 玉米,雞蛋,洋葱,蔬菜	保久乳	5.2	2.3	2.2	2.4	699.5
28	二	肉鬆飯 【附肉鬆盒】	孜然豬肉 豬肉,蘿蔔,孜然粉-燒	茄汁雞肉丸 X2 番茄,洋葱,雞肉丸,玉米-煮	刈薯炒蛋 刈薯,雞蛋,青豆,蘿蔔-炒	香菇雞湯 香菇,蔬菜,帶骨雞肉	水果	5.3	2.4	2.0	2.6	718
29	三	藜麥飯	香檸雞丁 雞肉,彩椒-煮	洋芋燒豬 豬肉,洋芋-燒	金沙脆筍 竹筍,鹹蛋黃,蘿蔔-炒	酸菜鴨湯 酸菜,鴨肉		5.3	2.5	2.0	2.7	730
30	四	什錦拌飯 備白飯	叉燒肉 X4 豬肉-烤	鮮肉鍋貼 X2 鍋貼-蒸	沙嗲玉米 玉米,紅蘿蔔,絞肉,青豆-炒	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚片,洋葱	水果	5.3	2.4	2.2	2.5	718.5

【營養小常識】我的餐盤-①每天早晚一杯奶：1杯240毫升 ②每餐水果拳頭大：在地當季多樣化 ③菜比水果多一點：當季且1/3選深色 ④飯跟蔬菜一樣多：至少1/3為末精緻全穀雜糧 ⑤豆魚蛋肉一掌心：豆>魚>蛋>肉 ⑥堅果種子一茶匙：約大拇指第一節