



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：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日 調理	白肉 雞肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	海苔 燒肉 拌飯 <small>備白飯</small>	香蔥雞 <small>雞肉, 洋蔥, 蔥-燒</small>	炸 美式 薯 球 X6 <small>薯球-炸</small>	紅片花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔-煮</small>	蘿蔔貢丸湯 <small>白蘿蔔, 小貢丸, 芹菜</small>		5.2	2.4	2.1	2.4	704.5
4	一	南瓜飯	塔香肉柳 <small>豬肉柳, 豆薯, 鮑菇, 九層塔-煮</small>	焗 烤 歐姆蛋 <small>洋芋, 雞蛋, 玉米, 青豆, 起司-焗</small>	蒜酥條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔, 蒜酥-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 帶骨雞肉, 枸杞</small>	水果	5.5	2.3	2.0	2.5	720
5	二	白飯	炸 雞 米 花 X4 <small>雞肉-炸</small>	番茄蕈菇燕餃 X2 <small>番茄, 燕餃, 洋蔥, 鮮菇-煮</small>	金沙鮮筍 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜, 鹹蛋-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 洋蔥, 雞蛋, 蔬菜</small>	保久乳	5.2	2.4	2.0	2.7	715.5
6	三	小麥飯	醬滷 肉排 <small>里肌排-滷</small>	海苔 地瓜條 X6 <small>地瓜薯條, 海苔粉-烤</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 雞絲, 木耳-炒</small>	海芽豆腐湯 <small>豆腐, 蘿蔔, 海芽</small>		5.3	2.3	2.0	2.5	706
7	四	南洋 咖哩 炒米粉 <small>備白飯</small>	壽喜燒豆包 <small>豆包, 洋蔥-燒</small>	豬肉條 X3 <small>豬肉-燒</small>	塔香海龍 <small>海龍, 紅蘿蔔, 九層塔-炒</small>	白玉排骨湯 <small>蘿蔔, 豬湯排</small>	水果	5.3	2.3	2.2	2.3	702
8	五	芝麻飯	杏片糖醋肉 <small>豬肉, 鳳梨, 洋蔥, 杏片-燒</small>	雞腿肉捲 X1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	清炒黃瓜 <small>黃瓜, 蔬菜-炒</small>	雙菇嫩雞湯 <small>金針菇, 鮮菇, 帶骨雞肉</small>		5.2	2.4	2.3	2.4	709.5
11	一	白飯	香草 雞翅 <small>三節翅-烤</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	肉骨茶湯 <small>蔬菜, 豆皮, 湯排</small>	優酪乳	5.2	2.5	2.1	2.4	712
12	二	茄汁肉醬 筆管麵 <small>備白飯</small>	芝麻豬排 <small>豬排-燒</small>	香蔥 吉拿棒 X1 <small>香蔥吉拿棒-烤</small>	腐皮蒲瓜 <small>蒲瓜, 木耳, 腐皮-煮</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 味噌</small>	水果	5.4	2.4	2.2	2.5	725.5
13	三	白飯	燒烤醬雞肉 <small>雞肉, 秀珍菇-燒</small>	味噌燒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍, 肉絲, 蔬菜-炒</small>	香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉, 蔬菜</small>		5.3	2.6	2.0	2.7	737.5
14	四	鮭魚鬆 總匯 炒飯 <small>備白飯</small>	金瓜燉豬 <small>豬肉, 金瓜-燉</small>	炸 麥克 雞 塊 X3 <small>麥克雞塊-炸</small>	關東煮 <small>蘿蔔, 海結, 竹輪-煮</small>	赤肉湯 <small>木耳, 豬肉, 雞蛋, 蔬菜</small>	水果	5.3	2.3	2.3	2.3	704.5
15	五	五穀飯	泡菜年糕炒雞 <small>雞肉, 白菜, 年糕-炒</small>	肉燥 鴿 蛋 X2 <small>鴿蛋, 豬絞肉, 豆干丁-滷</small>	脆薯玉筍 <small>洋芋, 絞肉, 玉米筍-煮</small>	大瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 豬湯排, 菇類</small>		5.3	2.4	2.0	2.3	704.5
18	一	焗 烤 蛤蜊青醬 義大利麵 <small>備白飯</small>	蔥燒肋排 <small>肋排-燒</small>	雞肉洋蔥圈 X3 佐 波浪薯條 <small>雞肉洋蔥圈, 薯條-烤 每人3個</small>	塔香鮑菇 <small>竹筍, 鮑菇, 九層塔-炒</small>	紫菜魚丸湯 <small>紫菜, 小魚丸, 蘿蔔</small>	水果	5.4	2.3	2.2	2.3	709
19	二	肉鬆飯 【附 肉鬆盒】	梅汁燉豬 <small>豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-煮</small>	炸 卡啦 雞 腿 <small>雞腿-炸</small>	高麗粉絲 <small>高麗, 絞肉, 木耳, 粉絲-炒</small>	酸辣湯 <small>竹筍, 針菇, 木耳, 雞蛋, 豆腐</small>	保久乳	5.4	2.4	2.0	2.6	725
20	三	雜糧飯	柚香雞塊 <small>雞肉, 玉米筍, 蔬菜-燒</small>	香蒜 里肌排 <small>豬排-燒</small>	椒香豆芽 <small>綠豆芽, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄, 洋蔥, 蔬菜, 豬湯排</small>		5.2	2.6	2.0	2.5	721.5
21	四	白飯	蜜汁燒肉 <small>雞肉, 鮑菇-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 雞蛋, 豆腐-炒</small>	雲耳蒲瓜 <small>蒲瓜, 木耳, 肉絲-煮</small>	洋芋排骨湯 <small>洋芋, 豬湯排</small>	水果	5.2	2.5	2.3	2.5	721.5
22	五	海苔香鬆飯	松子鐵板肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 豆芽菜, 松子-炒</small>	咖哩 黃金魚蛋 X2 <small>洋芋, 蘿蔔, 毛豆, 魚蛋-煮</small>	鹹香花椰 <small>鹹豬肉, 木耳, 花椰菜-炒</small>	香蔥蛋花湯 <small>雞蛋, 玉米, 蔥花</small>		5.3	2.4	2.1	2.3	707
25	一	古早味 香菇 油飯 <small>備白飯</small>	烤 棒 棒 腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>	炸 夾心起司 豬 排 <small>起司豬排-炸</small>	長豆紅絲 <small>長豆, 紅蘿蔔-炒</small>	柴香麵線 <small>紅麵線, 木耳, 肉絲, 柴魚片</small>	鮮奶	5.4	2.4	2.3	2.6	732.5
26	二	紅豆飯	泰式打拋肉柳 <small>豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	花 枝 丸 X2 <small>花枝丸-燒 每人2個</small>	鹹蛋絲瓜 <small>絲瓜, 寬粉, 鹹蛋-煮</small>	花瓜雞湯 <small>帶骨雞肉, 鮑菇, 花瓜</small>	水果	5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
27	三	薏仁飯	檸香雞丁 <small>雞肉, 彩椒, 檸檬汁-煮</small>	洋芋 豬肉球 X2 <small>洋芋, 玉米, 豬肉丸, 羅勒粉-煮</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰菜-煮</small>	紅燒排骨湯 <small>蘿蔔, 番茄, 洋蔥, 豬湯排</small>		5.3	2.5	2.0	2.4	716.5
28	四	麻醬 肉絲 乾 拌 麵 <small>備白飯</small>	嫩汁 豬 排 <small>豬排-燒</small>	照燒 虎 皮 蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 青豆-煮</small>	蒜味海根 <small>海根, 紅蘿蔔, 芹菜-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 豬湯排, 芹菜</small>	水果	5.2	2.4	2.1	2.4	704.5
29	五	白飯	小菇煨雞 <small>雞肉, 蔬菜, 鮮菇-煮</small>	白菜魚羹 <small>大白菜, 木耳, 蔬菜, 魚羹-煮</small>	雪菜干丁 <small>雪裡紅, 彩椒, 豆干丁-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海芽, 雞蛋, 高麗菜</small>		5.2	2.3	2.4	2.3	700

【營養小常識】水果的外皮含有豐富的植化素與膳食纖維，具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，如蘋果、李子、葡萄等可以連皮吃的水果，食用時應盡量洗乾淨連果皮一起吃。