



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，不適者其過敏體質者食用
 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 種類 | 魚 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。