

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 總量 (份)	全日 雞肉 (份)	全日 魚類 (份)	全日 乳品 (份)	全日 水果 (份)	備註 (大卡)
2	二	番薯飯	古早味瓜仔肉 <small>祥圓豬肉+豆干+臘瓜-煮</small>	豆乳雞x2 <small>雞肉-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-油</small>	蔬菜	芹香白玉湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8		820
3	三	有機飯	青醬松子雞丁 <small>洽富雞肉+時蔬+松子-煮</small>	肉燥蒸蛋 <small>蛋+豬肉-蒸</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	仙草地瓜圓 <small>地瓜圓+仙草-煮</small>		6.6	2.8	1.9	2.7		841
4	四	燕麥飯	無錫排骨 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	醬燒福州丸x1 <small>福州丸-煮(約30-35g)</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬+蒜-煮</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	乳品	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	900
5	五	蔥油雞絲拌飯	★酥炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	沙茶炒雞 <small>洽富雞肉+時蔬-炒</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯 <small>豬肉+薏仁+蓮子-煮</small>		6.4	3.0	2.0	3.0		858
8	一	糙米飯	日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	照燒豆包x1 <small>豆包+時蔬-煮</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	水果	6.2	2.7	2.0	2.7	1.0	868
9	二	薏仁飯	蠔油雞丁 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	★海鮮魷魚排x1 <small>魷魚排-炸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.2	2.8	2.0	3.0		829
10	三	有機飯	銅盤燒肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	洋釀醬小雞腿x1 <small>洽富翅小腿+時蔬-燒</small>	紅燒大根 <small>蘿蔔+時蔬-燒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		6.2	3.0	2.0	2.8		835
11	四	蘑菇醬鐵板麵	蜜汁雞排x1 <small>洽富雞排-烤</small>	馬鈴薯餅x3 <small>馬鈴薯-烤</small>	什錦鮮蔬 <small>玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	乳品	6.4	2.9	1.8	2.8	1.0	917
12	五	胚芽飯	京醬豬 <small>祥圓豬肉+豆干-煮</small>	香嫩雞排x1 <small>雞排-烤</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>大白菜+時蔬+冬粉-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		6.4	2.8	1.9	2.8		832
15	一	雜糧飯	照燒風味雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	★什錦蝦排x1 <small>蝦排-炸</small>	炒海茸 <small>海茸+時蔬+九層塔-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
16	二	招牌油飯	香滷豬排x1 <small>豬排-油</small>	海山醬黑輪x1 <small>黑輪-煮(約40g)</small>	脆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>		6.2	3.0	1.9	2.8		833
17	三	有機飯	紅燒嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	滷味拼盤 <small>蘿蔔+時蔬+麵輪-油</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-炒</small>	有機蔬菜	山藥肉片湯 <small>山藥+豬肉-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.7		830
18	四	芝麻飯	洋蔥肉片 <small>祥圓豬肉+洋蔥-燒</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>獅子頭+時蔬-煮</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚-煮</small>	乳品	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0	912
19	五	糙米飯	糖醋雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>豆干+豬肉+蔥-炒</small>	鮮菇甘藍 <small>高麗菜+蒜-炒</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8		834
22	一	五穀飯	打拋肉片 <small>祥圓豬肉+蕃茄+九層塔-煮</small>	春捲x2 <small>春捲-烤</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+時蔬+開陽-煮</small>	蔬菜	泰式雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
23	二	麥片飯	黃金咖哩雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★酥炸豬排x1 <small>豬排-炸</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜-炒</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>西谷米-煮</small>		6.4	3.0	1.9	3.0		856
24	三	有機飯	鐵板甜蔥豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	雞茸菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋+雞肉-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米+豬肉-煮</small>		6.2	2.9	2.0	2.8		828
25	四	燕麥飯	油腐雞丁 <small>洽富雞肉+油豆腐-煮</small>	豬肉餡餅x1 <small>餡餅-烤</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	乳品	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0	912
26	五	蕃茄肉醬義大利麵	蜜汁雞翅x1 <small>洽富三節雞翅-油</small>	繽紛菇絲 <small>豆干+蒜-炒</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜+木耳+時蔬-煮</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8		849
29	一	白飯	奶香嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-燒</small>	塔香油腐豬 <small>油豆腐+豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	炒豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
30	二	糙米飯	蔥爆豬柳 <small>祥圓豬肉+蔥-炒</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	清爽脆筍 <small>竹筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	3.0		829
31	三	有機飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	蕃茄豬肉豆腐 <small>蕃茄+豆腐+豬肉-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米+時蔬+腰果-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>瓜+豬肉-煮</small>		6.4	2.9	2.0	2.8		842

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)				副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及海鮮製品	豬肉	雞肉	鮮食食材	調理食品	加工食品		油炸	甜湯	
次	次	次	次	次	魚、肉類	其他	品	次	
0	1	10	22	0	4	2	5	4	



天然含鈣食物來源

鈣是人體構成骨骼及牙齒的主要成分，體內有99%的鈣存於兩者之中，對於正在成長發育階段的學童們扮演著不可輕忽的重要角色。當恆齒發生齲齒，或成年期骨質密度不足，都是無法復原的損害(成人的骨質密度已無法增加，日常飲食補充鈣質只能減緩骨質流失而已)。所以學童成長發育時期，建議每日補充1-2杯乳品或是含鈣量高的食物來維持良好的骨質與牙質。



豆製品:豆腐、豆干

連骨魚:小魚乾、蝦皮

深綠色蔬菜

乳品:鮮奶、乳酪

堅果:芝麻

