

日期		主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂堅果 (份)	熱量 (卡)
1/1	星期三	【元旦】											
1/2	星期四	白米飯 白米	椒鹽酥魚 造型魚塊Q*3-炸	黃瓜炒蛋 黃瓜Q、雞蛋Q、木耳Q-炒	麻醬干絲 芹菜Q、干絲-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜Q、龍骨丁S		5.3	2.4	2.2	2.6	723
1/3	蔬食	胚芽米飯 白米、胚芽米	豆瓣豆腐 豆腐、絞肉S-煮	梅汁蘿蔔 雞丁S、白蘿蔔Q、紫蘇梅-煮	芝麻海根 海帶根、白芝麻-炒	有機蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q、肉絲S		5.3	2.4	2.3	2.5	721
1/6	星期一	麥片飯 白米、麥片	糖醋豬肉 肉丁S、洋蔥Q、鳳梨片-煮	珍珠玉米 玉米粒Q、絞肉S-炒	青花炒雞絲 青花菜Q、雞肉絲S-炒	履歷蔬菜	筍香三絲湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q		5.4	2.3	2.4	2.3	714
1/7	星期二	胚芽米飯 白米、胚芽米	義式烤雞腿 雞腿S-烤	銀芽肉絲 韭菜Q、豆芽菜Q、肉絲S-炒	佛手瓜炒蛋 佛手瓜Q、雞蛋Q-炒	有機蔬菜	綠豆西谷米 綠豆、西谷米		5.5	2.4	2.5	2.3	731
1/8	星期三	美味炒烏龍 烏龍麵、肉絲S、洋蔥Q、木耳Q	蒜香豬排 肉排S-煮	毛豆炒黑干 毛豆仁Q、大漢黑豆干、絞肉S-煮	栗香白菜 大白菜Q、栗子、香菇Q-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋Q	豆奶	5.4	2.4	2.3	2.3	719
1/9	星期四	白米飯 白米	塔香三杯魚 魚丁Q、馬鈴薯Q、九層塔-煮	高麗菜肉絲 高麗菜Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	麥克雞塊 雞塊S*2-炸	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q、雞丁S		5.3	2.5	2.2	2.4	722
1/10	星期五	燕麥飯 燕麥飯	油腐燒雞 雞丁S、油豆腐-煮	肉燥海茸 海茸、絞肉S-炒	開陽結頭菜 結頭菜Q、肉絲S、蝦米-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、雞蛋		5.4	2.3	2.4	2.2	710
1/13	星期一	白米飯 白米	京醬肉片 肉片S、長豆Q-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S-煮	洋蔥黑輪 洋蔥Q、黑輪Q-炒	履歷蔬菜	黃芽雞蛋湯 黃豆芽Q、紅蘿蔔、雞蛋Q		5.4	2.4	2.3	2.4	724
1/14	星期二	藜麥飯 白米、藜麥	醬烤雞翅 三節翅S-烤	竹筍炒肉絲 竹筍Q、肉絲S、木耳Q-炒	香嫩蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q、香菇Q、大骨S		5.3	2.4	2.2	2.5	719
1/15	星期三	芋頭油飯 長糯米、肉絲S、芋頭Q、蝦米、香菇絲	虱目魚排 虱目魚排Q-炸	彩蔬三丁 玉米粒Q、毛豆仁Q、紅蘿蔔Q-炒	醬爆豆干 豆干片、肉絲S-炒	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q、雞丁S		5.5	2.5	2.3	2.5	743
1/16	星期四	小米飯 白米、糯小米	蜜汁雞丁 雞丁S、馬鈴薯Q、白芝麻-煮	什錦玉筍 玉米筍Q、肉片S、小黃瓜Q、木耳Q-炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、絞肉S-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、柴魚片		5.4	2.3	2.2	2.4	714
1/17	星期五	蕎麥飯 白米、蕎麥	家鄉滷肉 肉丁S、白蘿蔔Q-煮	紅咚咚炒蛋 紅蘿蔔Q、雞蛋Q-炒	花生滷海結 水煮花生、海帶結-煮	有機蔬菜	羅宋皮絲湯 番茄Q、大白菜Q、洋蔥Q、芹菜Q、皮絲		5.2	2.3	2.2	2.3	695
1/20	星期一	糙米飯 白米、糙米	香酥雞排 雞排S-炸	甜椒豆包 豆包、彩椒Q-炒	玉米馬鈴薯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、絞肉S-炒	履歷蔬菜	芹菜魚丸湯 芹菜、魚丸S、涼薯Q		5.4	2.4	2.4	2.4	726

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳. 林怡青