

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)
2/11	星期二	糙米飯 白米、糙米	冬瓜滷肉 肉丁S、冬瓜Q-煮	腐皮高麗菜 高麗菜Q、豆皮、紅蘿蔔Q-炒	毛豆馬鈴薯丁 馬鈴薯Q、絞肉S、毛豆仁Q-炒	有機蔬菜	海絲肉絲湯 海帶絲、肉絲S		5.5	2.3	2.4	2.5	730
2/12	星期三	家鄉炒飯 白米、肉絲S、高麗菜Q、香菇、紅蘿蔔Q	紅燒雞腿排 雞腿排S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q-炒	香芹海根 海帶根、芹菜Q-炒	有機蔬菜	酸辣湯 大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、豆腐		5.5	2.3	2.3	2.5	728
2/13	星期四	胚芽米飯 白米、胚芽米	糖醋魚丁 魚丁Q、洋蔥Q、鳳梨片-炸	結頭菜雞絲 結頭菜Q、雞肉絲S、紅蘿蔔Q-炒	黃瓜素雞 小黃瓜Q、素雞-炒	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍Q、肉片S		5.3	2.4	2.4	2.6	728
2/14	星期五	白米飯 白米	蒜香肉排 肉排S-煮	海芽炒蛋 海帶芽、豆芽菜Q、雞蛋Q-炒	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q、香菇Q、紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		5.3	2.3	2.3	2.5	714
2/17	星期一	藜麥飯 白米、藜麥	洋芋燉肉 肉片S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	家常油腐 油豆腐、毛豆仁Q-煮	鮮炒佛手瓜 佛手瓜Q、木耳Q-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、雞蛋Q		5.4	2.2	2.3	2.6	718
2/18	星期二	燕麥飯 白米、燕麥	椒鹽酥魚 魚丁Q-炸	蛋香竹筍 竹筍Q、香菇Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q-炒	滷味豆干 大溪黑豆干-煮	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5.4	2.4	2.2	2.6	730
2/19	星期三	茄汁肉醬麵 麵、絞肉S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	香烤雞翅 三節翅S-烤	蒜香青花 青花菜Q、紅蘿蔔Q-炒	香菇銀蘿 香菇Q、白蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	豆奶	5.3	2.3	2.5	2.4	714
2/20	星期四	白米飯 白米	照燒豬肉 肉丁S、洋蔥Q、白芝麻-煮	鮮味蒸蛋 雞蛋Q-蒸	可樂滷海結 海帶結、紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q、雞丁S		5.3	2.4	2.3	2.6	726
2/21	蔬食	小米飯 白米、糯小米	醬滷杏菇豆干 杏鮑菇Q、四分干、肉片S-煮	什錦高麗菜 高麗菜Q、玉米筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	枸杞冬瓜 冬瓜Q、枸杞、絞肉S-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽		5.4	2.2	2.4	2.5	716
2/24	星期一	白米飯 白米	麻婆豆腐魚 魚丁Q、豆腐-煮	肉茸玉米 玉米粒Q、絞肉S、紅蘿蔔Q-炒	麥克雞塊 雞塊*2-炸	履歷蔬菜	大滷湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q		5.5	2.3	2.1	2.6	727
2/25	星期二	麥片飯 白米、麥片	香滷雞腿 雞腿S-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、紅蘿蔔Q、毛豆仁Q、雞蛋Q-炒	沙茶海絲 海帶絲、干絲-炒	有機蔬菜	菇菇白菜湯 大白菜、金針菇、香菇、肉絲S		5.3	2.3	2.3	2.5	714
2/26	星期三	夏威夷炒飯 白米、肉絲S、玉米粒Q、鳳梨片、葡萄乾	鐵路豬排 肉排-煮	敏豆炒豆干 敏豆Q、豆干片-炒	香烤地瓜 地瓜薯條T-烤	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜Q、雞丁S		5.5	2.4	2.2	2.4	728
2/27	星期四	糙米飯 白米、糙米	三杯麵腸燒雞 雞丁S、麵腸、九層塔-煮	日式大根燒 白蘿蔔Q、肉片S、紅蘿蔔Q-炒	椒香粉絲 冬粉、絞肉S、豆芽菜Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	番茄豆腐雞蛋湯 番茄Q、雞蛋Q、豆腐		5.4	2.4	2.3	2.3	719
2/28	星期五	【二二八紀念日】											

◎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