



| 日期 | 星期 | 主食 | 今日主菜 | 美味副菜 | | 季節蔬 菜 | 湯品 | 全 日 熱 量 | 豆 質 攝 入 | 蛋 質 攝 入 | 油 脂 攝 入 | 食 鹽 攝 入 | 食 糖 攝 入 | 熱 量 |
|----|----|-------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------|
| 3 | 一 | 糙米飯 | 義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-燉 | 蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒 | 鮮肉鍋貼X2 鍋貼S-炸 | 產銷履歷 | 白玉湯 蘿蔔Q排骨S | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | | | 744 |
| 4 | 二 | 茄汁螺旋麵 | 迷迭香雞腿 雞腿S-滷 | 雙色小饅頭 雞蛋小饅頭S黑糖小饅頭S-蒸 | 海茸肉絲 海茸肉絲S-炒 | 有機蔬菜 | 紅豆紫米湯 紅豆紫米 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 1 | | 802 |
| 6 | 四 | 香Q白飯 | 塔香燒魚 魚丁Q豆薯Q-燒 | 醋溜虎皮蛋 雞蛋S洋蔥Q甜椒Q-燒 | 木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q筍T | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 742 |
| 7 | 五 | 蔬食日 五穀米飯 | 沙茶什錦 豆干肉片S-炒 | 薑味冬瓜 冬瓜Q枸杞-煮 | 柴香茶碗蒸 雞蛋Q鮮菇Q-蒸 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q | 5.6 | 2.5 | 2 | 2.5 | | | 742 |
| 10 | 一 | 香Q白飯 | 五香腿排 雞腿排S-滷 | 鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒 | 麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮 | 產銷履歷 | 結頭菜湯 結頭菜Q排骨S | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.6 | | | 740 |
| 11 | 二 | 海苔肉鬆飯 | 麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮 | 咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-燒 | 螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-煮 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.5 | | | 742 |
| 13 | 四 | 燕麥飯 | 古早味里肌 豬排S-滷 | 白菜滷 大白菜Q肉絲S腐皮絲木耳Q-煮 | 筍丁肉燥 筍丁T絞肉S-滷 | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁 | 5.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | | | 745 |
| 14 | 五 | 香Q白飯 | 普羅旺斯煮魚 魚丁Q南瓜Q-煮 | 蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒 | 佛手肉絲 佛手瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮 | 有機蔬菜 | 什穀排骨湯 薏仁雪蓮子排骨S | 5.7 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | | | 759 |
| 17 | 一 | 糙米飯 | 日式炸豬排 豬排S-炸 | 田園玉米 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒 | 蠔香素雞 素雞木耳Q-煮 | 產銷履歷 | 黃瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.8 | | | 763 |
| 18 | 二 | 香Q白飯 | 咖哩雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮 | 燒嫩油腐 嫩油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒 | 四彩時蔬 芹菜Q木耳Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒 | 有機蔬菜 | 冬瓜茶山粉圓 山粉圓Q圓冬瓜茶磚 | 5.8 | 2.5 | 2 | 2.7 | | | 765 |
| 20 | 四 | 麥片飯 | 醬燒雞腿 雞腿S-燒 | 茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒 | 鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q-炒 | 有機蔬菜 | 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q | 5.6 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | | | 749 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，1/4(二)回饋水果。 營養師 劉容均.鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。

(S) : CAS 台灣優良農產品標章 (Q) : 台灣農產生產追溯 (T) : 產地-台灣