



| 日期 | 星期 | 主食                        | 主菜1                     | 副菜1                     | 副菜2                    | 副菜3 | 湯品                  | 附品        | 全糖糖漿(份) | 豆製品(份) | 蛋類(份) | 油類(份) | 熱量 kcal |
|----|----|---------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-----|---------------------|-----------|---------|--------|-------|-------|---------|
| 2  | 四  | 香Q白飯<br>白米                | 台式三杯雞丁<br>雞肉 米血糕 九層塔(燒) | 海鮮捲*1<br>海鮮捲(燒)         | 紅絲高麗<br>高麗菜 紅蘿蔔(炒)     | 有機菜 | 羅宋湯<br>番茄 馬鈴薯 紅蘿蔔   | 水果        | 5.3     | 2.8    | 2     | 2.6   | 748     |
| 3  | 五  | 小米飯<br>白米 小米              | 鳳香菠蘿豬<br>豬肉 地瓜 鳳梨(燒)    | 時蔬風味炒嫩蛋<br>蛋 玉米粒 毛豆(炒)  | 香滷油腐<br>油豆腐 紅蘿蔔(滷)     | 青菜  | 鮮瓜雞湯<br>瓜 雞肉        |           | 5.5     | 2.7    | 2     | 2.5   | 750     |
| 6  | 一  | 麥片飯<br>白米 麥片              | 避風塘炒雞<br>雞肉 長豆 蒜酥(燒)    | 下飯瓜仔肉<br>豬肉 干丁 碎瓜(煮)    | 脆炒銀芽<br>豆芽菜 木耳(炒)      | 有機菜 | 蜜香地瓜湯<br>綜合豆 地瓜     |           | 5       | 2.9    | 2     | 2.5   | 730     |
| 7  | 二  | 海苔香鬆<br>有機白飯<br>有機白米 海苔香鬆 | 五香肉茸<br>豬絞肉 時蔬 豆干丁(燒)   | 滷蛋*1<br>蛋(滷)            | 清炒白菜<br>大白菜 紅蘿蔔(炒)     | 有機菜 | 蔬香三絲湯<br>豆腐 筍 木耳 大骨 | 水果        | 5.1     | 2.5    | 2     | 2.5   | 707     |
| 9  | 四  | 芝麻飯<br>白米 芝麻              | BBQ雞翅*1<br>三節雞翅(燒)      | 綜合滷味<br>小方干 蒜 甜條(滷)     | 時蔬粉絲<br>冬粉 木耳(炒)       | 有機菜 | 日式味噌湯<br>海帶芽 味噌     | 水果        | 5.3     | 3      | 2     | 2.5   | 759     |
| 10 | 五  | 香Q白飯<br>白米                | 能量塔香豬肉<br>豬肉 洋葱 九層塔(煮)  | ★香酥翅腿*1<br>翅小腿(炸)       | 蜜香豆干<br>豆干 地瓜(燒)       | 青菜  | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔 排骨      |           | 5.5     | 2.7    | 2.5   | 2.5   | 763     |
| 13 | 一  | 糙米飯<br>白米 糙米              | 洋芋燻咕咕雞<br>雞肉 洋芋(燻)      | 芥菜肉絲<br>黃豆芽 肉絲 時蔬(炒)    | 醬燒海根<br>海根(燒)          | 有機菜 | 薑絲冬瓜湯<br>薑絲 冬瓜 大骨   | TAP<br>豆漿 | 5.5     | 2.5    | 2     | 2.5   | 773     |
| 14 | 二  | 紫米有機白飯<br>有機白米 紫米         | ★◆椒鹽魚丁<br>生鮮水鯊魚 杏鮑菇(炸)  | 蜜汁燒肉<br>豬肉 洋葱 地瓜(燒)     | 香芝豆段<br>長豆 芝麻(炒)       | 有機菜 | 黑糖粉圓撞奶<br>黑糖 粉圓 奶粉  | 水果        | 5.2     | 2.8    | 2     | 2.5   | 779     |
| 16 | 四  | DIY義式拌麵<br>麵條 玉米粒 豬肉 時蔬   | 照燒豬排*1<br>豬排(燒)         | 香烤地瓜條*4<br>地瓜條(燒)       | 川耳干絲<br>干絲 木耳(炒)       | 有機菜 | 南洋肉骨茶湯<br>豆皮 白蘿蔔 排骨 | 水果        | 5.3     | 2.8    | 2     | 2.5   | 786     |
| 17 | 五  | 五穀飯<br>白米 五穀米             | 暖呼呼麻油雞<br>雞肉 蒜 高麗菜(燒)   | 泰式打拋豬<br>豬肉 豆薯 九層塔(炒)   | 金菇花椰<br>金針菇 綠花椰 花椰菜(炒) | 青菜  | 肉絲芥菜湯<br>黃豆芽 豬肉     |           | 5.5     | 2.5    | 2     | 2.5   | 773     |
| 20 | 一  | 香Q白飯<br>白米                | 泡菜豬<br>豬肉 年糕 白菜(燒)      | 福州丸*1<br>福州丸 玉米粒 白蘿蔔(燒) | 脆炒白藍<br>高麗菜 紅蘿蔔(炒)     | 有機菜 | 味噌蛋花湯<br>味噌 蛋 海苔    |           | 5.5     | 2.5    | 2     | 2.5   | 773     |

這學期辛苦了! 寒假快樂!

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

◆表示3章認證水產品

| 豆類<br>及其製品 |    | 主菜種類(次/日) |    | 主菜食材類分析(次/日) |          | 副菜分析(次/日) |    | 其他分析(次/日) |    |
|------------|----|-----------|----|--------------|----------|-----------|----|-----------|----|
| 魚肉<br>及海鮮  |    | 豬肉        | 雞肉 | 生鮮食材         | 罐頭<br>食品 | 加工食品      |    | 油炸品       | 甜漬 |
|            |    |           |    |              |          | 魚肉類       | 其他 |           |    |
| 0次         | 1次 | 5次        | 5次 | 12次          | 0次       | 2次        | 2次 | 2次        | 2次 |