

日期	星期	主 食	主 菜 一	副 菜 一	副 菜 二	青 菜	湯	附 品	★ 0.5 分	★ 1 分	★ 1.5 分	★ 2 分	★ 2.5 分	★ 3 分	
1	二	有機白米飯	★鹽酥雞*3	咖哩豬	柴魚蒲瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		有機白米(蒸)	雞肉,九層塔(炸)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	蒲瓜,豆皮,木耳,柴魚(炒)		紫菜,雞蛋,蔥花(煮)								
2	三	薏仁飯	三杯雞	豆干肉絲	蒜炒高麗菜	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,薏仁(蒸)	雞肉,米血糕,九層塔(燒)	豬肉,豆干,黃豆芽(炒)	高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)		冬瓜,豬肉,胡蘿蔔(煮)		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
3	四	紅醬義大利麵	★酥炸魚*2	地瓜薯條*4	胡蘿蔔花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
義式		義大利麵,豬肉,洋蔥(炒)	魚條*2(炸)	薯條(烤)	花椰菜,胡蘿蔔(炒)		玉米,馬鈴薯,洋蔥,雞蛋(煮)								
4	五	紅藜飯	糖醋雞丁	南瓜炒蛋	海帶豆干	綠色蔬菜	✓珍珠奶茶		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,紅藜(蒸)	雞肉,馬鈴薯,洋蔥,彩椒(炒)	雞蛋,南瓜(炒)	海帶,豆干(滷)		珍珠,紅茶,奶粉(煮)								
7	一	十穀飯	香滷肉排*1	洋蔥嫩雞	豆皮白菜	有機蔬菜	枸杞雞湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,九穀米(蒸)	豬肉(滷)	雞肉,洋蔥,毛豆(炒)	白菜,豆皮,胡蘿蔔,木耳(滷)		雞肉,香菇,蘿蔔,枸杞(煮)								
8	二	有機白米飯	◎糖醋魚*2 (罐頭水產品)	壽喜燒肉片	蔬菜寬粉	有機蔬菜	豆腐味噌湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
日式		有機白米(蒸)	魚肉,蔬菜(燒)	豬肉,洋蔥,胡蘿蔔(炒)	豆芽,寬粉,木耳,蔬菜(炒)		豆腐,洋蔥,小魚干(煮)								
9	三	香Q白飯	茄汁洋芋豬	蠔油冬瓜雞	拌炒干絲	綠色蔬菜	鮮筍肉絲湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米(蒸)	豬肉,洋芋,番茄,毛豆(炒)	雞肉,冬瓜,小香菇(燉)	豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		鮮筍,肉絲,香菇(煮)								
10	四	糙米飯	烤雞排*1	豬肉玉米蛋	金菇黃瓜	有機蔬菜	✓綠豆西米露		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,糙米(蒸)	雞排*1(烤)	豬肉,玉米,雞蛋(炒)	黃瓜,金菇,胡蘿蔔,木耳(炒)		綠豆,西谷米(煮)								
11	五	小米飯	宮保雞丁	▲花枝丸*2	紅燒豆腐	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,小米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,紅椒片,花生(炒)	花枝丸(烤)	豆腐,絞肉,毛豆(燒)		蘿蔔,芹菜(煮)								
14	一	蕎麥飯	香草雞肉	蒸蛋	彩椒豆芽	有機蔬菜	黃瓜大骨湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
蔬食日		白米,蕎麥(蒸)	雞肉,馬鈴薯,蔬菜,香料(炒)	雞蛋(蒸)	豆芽菜,韭菜,彩椒(炒)		黃瓜,豬肉,芹菜(煮)								
15	二	有機白米飯	烤蝦排*1	打拋肉醬	木耳高麗菜	有機蔬菜	薑絲海芽湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
南洋		有機白米(蒸)	蝦排(烤)	豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)	高麗菜,木耳,胡蘿蔔(炒)		海帶芽,薑絲(煮)								
16	三	紫米飯	味噌雞肉	竹筍炒肉絲	玉米干丁	綠色蔬菜	冬瓜雞湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,紫米(蒸)	雞肉,蘿蔔,毛豆,味噌(煮)	豬肉,竹筍,胡蘿蔔(炒)	玉米,豆干,胡蘿蔔(炒)		雞肉,冬瓜,胡蘿蔔(煮)								
17	四	什錦炒麵	★炸豬排*1	麻婆豆腐	蒜香青江菜	有機蔬菜	白菜蛋花湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		麵條,蔬菜(炒)	豬排(炸)	豆腐,絞肉,木耳(炒)	青江菜,蒜頭(炒)		白菜,雞蛋,青蔥(煮)								
18	五	薏仁飯	回鍋肉片	雞肉毛豆炒蛋	鮮蔬粉絲	綠色蔬菜	✓燒仙草		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,薏仁(蒸)	豬肉,回鍋干豆,高麗菜(炒)	雞肉,毛豆,雞蛋(炒)	粉絲,胡蘿蔔,香菇,蔬菜(炒)		仙草,豆類(煮)								
21	一	燕麥飯	蔥爆肉絲	沙嗲雞茸	關東煮	有機蔬菜	✓紅豆湯圓		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,燕麥(蒸)	豬肉,洋蔥,彩椒(炒)	雞肉,蔬菜(炒)	蘿蔔,油豆腐,米血糕(煮)		紅豆,湯圓(煮)								
22	二	有機白米飯	蒲燒魚*1	白醬南瓜雞	彩椒花椰菜	有機蔬菜	番茄蔬菜湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		有機白米(蒸)	魚肉(蒸)	雞肉,南瓜,玉米(炒)	花椰菜,彩椒(炒)		豬肉,番茄,馬鈴薯,洋蔥(煮)								
23	三	香Q白飯	客家福菜豬	▲麥克雞塊	芝麻豆段	綠色蔬菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5	6.5	
		白米(蒸)	豬肉,筍,梅干菜(滷)	雞塊*3(烤)	豆段,胡蘿蔔,芝麻(炒)		豬肉(CAS),榨菜(煮)								
24	四	小米飯	泡菜肉片	烤翅小腿*1	翠炒黃芽	有機蔬菜	海芽豆腐湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5	7.5	
韓式		白米,小米(蒸)	豬肉,大白菜,洋蔥,泡菜(炒)	翅小腿(烤)	黃豆芽,韭菜(炒)		海帶芽,薑絲,豆腐(煮)								
25	五	十穀飯	塔香菇菇雞	蔥燒豬肉豆腐	田園玉米	綠色蔬菜	赤肉羹湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		白米,九穀米(蒸)	雞肉,杏鮑菇,九層塔(炒)	豆腐,豬肉,紅蔥末(燒)	玉米,胡蘿蔔,毛豆(炒)		豬肉,白菜,木耳,胡蘿蔔(煮)								
28	一	香Q白飯	咖哩雞	招牌滷味	烤地瓜條	有機蔬菜	綜合蔬菜湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
蔬食日		白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	豆腐,海帶,蘿蔔(滷)	地瓜條*4(烤)		高麗菜,玉米,鮮菇,番茄(煮)								
29	二	有機白米飯	★炸雞肉*3	瓜仔肉燥鵪鶉蛋*2	清炒鮮筍	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯	鳳凰豆漿	5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		有機白米(蒸)	雞肉(炸)	豬肉,瓜仔,鵪鶉蛋(滷)	筍子,胡蘿蔔,木耳(炒)		豬肉,鮮瓜,蔬菜(煮)								
30	三	芝麻飯	蘿蔔燉肉	玉米炒雞	白菜滷	綠色蔬菜	日式味噌湯		5.5	2.5	2.5	2.5	7.5		
		有機白米,芝麻(蒸)	豬肉,蘿蔔(燉)	雞肉,玉米,小黃瓜,紅椒(炒)	白菜,香菇,芋頭(滷)		豆腐,洋蔥,味噌(煮)								
※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 豬肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看															
主 菜 類 額 (次/月)						副 菜 食 材 分 析 (次/月)			其 他 分 析 (次/月)						
豆類及其製品		◎肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲加工食品		★油炸品		✓甜湯	
0次		4次		8次		10次		22次		2次		4次		4次	