

日期	星期	主食	主菜	主菜2	蔬菜	湯品	其他	全糖糖漿	油醋醬	蒜頭類	乳品	水果	豆魚肉蛋類	總熱量
1	二	紫米飯 蒸/白米,紫米	番茄燉雞 煮/雞腿丁,雞胸丁,洋芋,番茄,義大利香料	西蘭花肉片 煮/豬肉片,青花菜,秀珍菇,紅仁	青菜,配色蔬菜	筍片排骨湯 煮/筍片,排骨丁	乳品(新增)	4.2	3.3	1.6	0.8	0.0	3.2	842.5
2	三	蔬菜鮮魚粥 煮/白米,高麗菜,玉米粒,虱目魚柳,芹菜,生香菇	蔥鹽雞排 白滷/生鮮雞排,蔥,老薑,米酒	菜脯炒肉末 炒/豬絞肉,小干丁,菜脯,黑豆豉	青菜,配色蔬菜	蘿蔔糕 蒸/蘿蔔糕	高鈣	4.2	3.5	1.0	0.0	0.0	3.9	769.0
		鈣量(mg)	19	6	174	62	4	總鈣量		265.0				
3	四	麥片飯 蒸/白米,麥片	壽喜燒 煮/豬肉片,洋蔥,紅仁,白芝麻,味醂	玉菜炒蛋 炒/雞蛋,高麗菜,紅仁	有機蔬菜,配色蔬菜	浮水魚羹 煮/虱目魚羹,筍絲,金針菇,木耳絲,香菜,烏醋	乳品(新增)	4.2	3.5	1.7	0.8	0.0	2.4	794.0
4	五	燕麥飯 蒸/白米,燕麥	泰式油甘魚 炸/油甘魚片,洋蔥,番茄,濃縮檸檬汁,香菜	麵輪燒雞 煮/雞腿丁,雞胸丁,白仁,麵輪,紅仁	青菜,配色蔬菜	焦糖燉奶 煮/紅豆,西谷米,奶粉		5.2	3.5	1.1	0.0	0.0	3.4	804.0
7	一	芝麻海苔飯 蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	香烤雞翅 烤/調理雞翅	玉米肉末 煮/豬絞肉,玉米粒,三色丁	青菜,配色蔬菜	蒲瓜肉片湯 煮/蒲瓜,豬肉片		4.3	3.3	1.1	0.0	0.0	3.0	702.0
8	二	糙米飯 蒸/白米,糙米	酸菜水煮魚 煮/生鮮魚丁,凍豆腐,酸菜心,紅仁,香菜	粉蒸肉 蒸/豬肉角,地瓜,蒸肉粉	青菜,配色蔬菜	紫菜蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋	乳品(新增)	5.0	3.3	1.0	0.8	0.0	4.4	973.5
9	三	什錦麵疙瘩 拌/麵疙瘩,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,芹菜	鐵路肉排 炸/調理豬排	三杯雞 炒/雞腿丁,雞胸丁,中干丁,小黃瓜,紅仁,九層塔	青菜,配色蔬菜	肉骨茶湯 煮/白仁,雞腿丁,肉骨茶包	高鈣	3.4	3.5	1.0	0.0	0.0	4.4	750.5
		鈣量(mg)	36	1	146	62	11	總鈣量		256.0				
雙十國慶														
11	五	小米飯 蒸/白米,小米	筍干燒蹄丁 煮/豬肉角,蹄丁,筍干,紅仁	水嫩蒸蛋 蒸/雞蛋,米酒	青菜,配色蔬菜	銀耳QQ湯 煮/白木耳,白粉圓,鳳梨罐	乳品(新增)	5.0	3.3	1.0	0.8	0.0	2.7	846.0
14	一	芝麻海苔飯 蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	香酥鯖魚 炸/鯖魚,油甘魚片	味噌燒雞 煮/雞腿丁,小四角油腐,洋蔥,紅仁,味噌	青菜,配色蔬菜	義式番茄湯 煮/大白菜,豬肉絲,番茄,義大利香料		4.0	3.5	1.4	0.0	0.0	3.4	727.5
15	二	糙米飯 蒸/白米,糙米	金針菇燒豬柳 煮/豬柳,洋蔥,金針菇,紅仁,辣椒	海苔燒蛋 炒/雞蛋,玉米粒,海苔絲(極細)	青菜,配色蔬菜	海結雞湯 煮/海帶結,雞腿丁	乳品(新增)	4.2	3.5	1.2	0.8	0.0	2.6	796.5
16	三	韓式腰果拌飯 拌/白米,豬肉絲,黃豆芽,小黃瓜,紅仁,腰果	洋釀雞翅 炸/香酥雞翅	辣炒豬肉 炒/豬肉片,高麗菜,紅仁,蔥	青菜,配色蔬菜	洋芋燉湯 煮/洋芋,洋蔥,排骨丁,味噌		4.4	3.5	1.5	0.0	0.0	3.8	788.0
17	四	燕麥飯 蒸/白米,燕麥	咖哩肉丁 煮/豬肉角,洋芋,紅仁,咖哩粉	黃瓜燒雞 煮/雞腿丁,雞胸丁,大黃瓜,生鮮木耳	有機蔬菜,配色蔬菜	四神雞湯 煮/山藥,大蔥仁,雞腿丁,四神湯包	乳品(新增)	5.2	3.3	1.2	0.8	0.0	3.8	947.5
18	五	五穀飯 蒸/白米,五穀米	蔬香鹽水拼盤 煮/雞腿丁,雞胸丁,青花菜,大黑干,筍片	古早味肉燥 煮/豬絞肉,小干丁,絞瓜,洋蔥	青菜,配色蔬菜	綠豆小米湯 煮/綠豆,小米	高鈣	4.7	3.3	1.3	0.0	0.0	3.6	780.0
		鈣量(mg)	2	74	122	62	11	總鈣量		271.0				
21	一	芝麻海苔飯 蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	無骨雞排 炸/無骨雞排	佛跳牆 煮/豬肉角,大白菜,在地芋頭,筍片,紅棗	青菜,配色蔬菜	番茄豆腐湯 煮/番茄,板豆腐		4.4	3.5	1.2	0.0	0.0	3.1	728.0
22	二	糙米飯 蒸/白米,糙米	香滷蹄丁 煮/豬肉角,蹄丁,白仁,紅仁	砂鍋魚丁 煮/鯖魚丁,凍豆腐,大白菜,沙茶醬	青菜,配色蔬菜	玉米排骨湯 煮/玉米結,排骨丁	乳品(新增)	4.7	3.3	1.4	0.8	0.0	4.2	947.5
23	三	肉燥豆菜麵 拌/白圓麵,豆芽菜,小干丁,豬絞肉,紅仁,生香菇	香酥骨腿 炸/骨腿	肉絲海根 煮/豬肉絲,海帶根,紅仁,九層塔	青菜,配色蔬菜	酸辣湯 煮/板豆腐,筍絲,豬肉絲,木耳絲,烏醋	高鈣	3.3	3.3	1.4	0.0	0.0	5.0	789.5
		鈣量(mg)	123	15	93	62	64	總鈣量		357.0				
24	四	小米飯 蒸/白米,小米	香酥肉魚(新增) 炸/肉魚,油甘魚片	蒙古烤肉 煮/豬肉片,高麗菜,紅仁,孜然粉	有機蔬菜,配色蔬菜	冬瓜魚丸湯 煮/冬瓜,虱目小魚丸	乳品(新增)	4.2	3.5	1.6	0.8	0.0	3.4	866.5
25	五	紫米飯 蒸/白米,紫米	酸菜肉片 煮/豬肉片,凍豆腐,酸菜心,紅仁	紅仁蒸蛋 蒸/雞蛋,紅仁	青菜,配色蔬菜	番薯芋圓湯 煮/地瓜,芋圓		5.2	3.3	1.0	0.0	0.0	2.6	732.5
28	一	芝麻海苔飯 蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	豆豉燒雞 煮/雞腿丁,雞胸丁,白仁,紅仁,黑豆豉	旗魚排 炸/旗魚排	青菜,配色蔬菜	白菜肉片湯 煮/大白菜,豬肉片	豆漿(新增)	4.0	3.5	1.4	0.0	0.0	3.8	757.5
29	二	糙米飯 蒸/白米,糙米	蒜泥肉片 炒/豬肉片,豆芽菜,辣椒,蔥,蒜頭	咖哩炒蛋 炒/雞蛋,洋蔥,咖哩粉	青菜,配色蔬菜	酸菜雞湯 煮/酸菜心,雞腿丁	乳品(新增)	4.2	3.5	1.6	0.8	0.0	2.9	829.0
30	三	沙茶豬肉炒飯 拌/白米,豬肉絲,高麗菜,洋蔥,紅仁,沙茶醬	香雞堡 炸/香雞堡	肉絲干片 炒/豬肉絲,豆干片,乾魷魚,芹菜,紅仁	青菜,配色蔬菜	海芽味噌湯 煮/板豆腐,海芽,味噌	高鈣	4.0	3.5	1.2	0.0	0.0	3.9	760.0
		鈣量(mg)	20	4	191	62	42	總鈣量		319.0				
31	四	燕麥飯 煮/白米,燕麥	鹽酥雞拼盤 炸/雞胸丁,洋芋,甜不辣,烏條,九層塔	義式番茄肉醬 煮/豬絞肉,洋蔥,番茄,義大利香料	有機蔬菜,配色蔬菜	青木瓜排骨湯 煮/青木瓜,排骨丁,在地紅棗	乳品(新增)	4.9	3.5	1.6	0.8	0.0	3.5	923.0

高鈣特色(雙主菜)

高鈣特色(雙主菜)

高鈣特色(雙主菜)

★ 含衛福部公告之十一大過敏源(甲殼類、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

● 含雞蛋料理 ▲ 含魚類、甲殼類料理 ■ 含堅果料理

★ 本公司所提供的豬肉為國產豬肉。