



日期	星期	主食	主菜	主菜二	蔬菜	湯品	其他	全穀精		油脂類		蛋類		豆魚肉		總熱量
								原質	來源	來源	來源	來源	來源	來源	來源	
1	五	五穀飯	黑椒豬柳	黃瓜燒雞	青菜	焦糖燉奶		4.7	3.3	1.6	0.0	0.0	3.4	772.5		
		蒸/白米,五穀米	炒/豬柳,豆芽菜,紅仁,黑胡椒粒	煮/雞腿丁,雞胸丁,大黃瓜,生鮮木耳	青菜,配色蔬菜	煮/紅豆,西谷米,奶粉										
4	一	芝麻海苔飯	香酥竹筴魚	咖哩肉丁	青菜	● 番茄蛋花湯		4.4	3.5	1.1	0.0	0.0	4.4	823.0		
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	炸/竹筴魚,油甘魚片	煮/豬肉角,洋芋,紅仁,咖哩粉	青菜,配色蔬菜	煮/番茄,雞蛋										
5	二	糙米飯(高鈣日)	絞瓜肉燥	玉米燒雞	青菜	蒲瓜雞肉湯	高鈣	4.4	3.3	1.2	0.8	0.0	3.0	831.5		
		蒸/白米,糙米	煮/豬絞肉,小干丁,絞瓜,洋蔥	煮/雞腿丁,雞胸丁,玉米結,紅仁	青菜,配色蔬菜	煮/蒲瓜,雞胸丁	乳品(新增)									
		鈣量(mg)	3	165	5	62	7	總鈣量							242.0	
6	三	蘑菇鐵板麵	美味雞翅	西蘭花肉片	青菜	洋芋濃湯		3.4	3.3	1.1	0.0	0.0	3.4	669.0		
		煮/白圓麵,豬絞肉,玉米粒,三色丁,洋蔥,蘑菇罐	烤/調理雞翅	煮/豬肉片,青花菜,秀珍菇,紅仁	青菜,配色蔬菜	煮/洋芋,豬絞肉,洋蔥,玉米乳香粉										
7	四	小米飯	地瓜粉蒸肉	高麗鹽水雞	有機蔬菜	藥膳排骨湯	乳品(新增)	5.0	3.3	1.5	0.8	0.0	3.1	888.5		
		蒸/白米,小米	蒸/豬肉角,地瓜,蒸肉粉	煮/雞腿丁,雞胸丁,高麗菜,小黃瓜,筍片	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/白仁,排骨丁,藥膳包										
8	五	蕎麥飯	香酥骨腿	● 洋蔥菇蒸蛋	青菜	綠豆薏仁湯		4.9	3.5	1.2	0.0	0.0	2.6	725.5		
		蒸/白米,蕎麥	炸/骨腿	蒸/雞蛋,金針菇,洋蔥	青菜,配色蔬菜	煮/綠豆,小薏仁										
11	一	芝麻海苔飯	香酥雞肉排	廟口肉羹	青菜	筍片朴菜湯		4.4	3.5	1.2	0.0	0.0	3.2	735.5		
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	炸/香酥肉排	煮/豬柳,大白菜,紅仁,香菜,烏醋	青菜,配色蔬菜	煮/筍片,排骨丁,朴菜										
12	二	糙米飯	蒲瓜肉片	番茄燉雞	青菜	海苔玉米湯	乳品(新增)	4.7	3.3	1.7	0.8	0.0	3.2	880.0		
		蒸/白米,糙米	煮/豬肉片,蒲瓜,生鮮木耳	煮/雞腿丁,雞胸丁,洋芋,番茄,義大利香料	青菜,配色蔬菜	煮/玉米粒,極細海苔絲,豬大骨										
13	三	▲ 柴香烏龍麵	▲ 章魚燒	日式佃煮	青菜	洋蔥味噌湯		3.3	3.5	1.1	0.0	0.0	2.5	603.5		
		煮/粗烏龍麵,高麗菜,豬肉絲,紅仁,柴魚粉	炸/魷魚丸*3,海苔粉,柴魚粉	煮/豬肉角,白仁,海帶結,紅仁,味醂	青菜,配色蔬菜	煮/板豆腐,洋蔥,蔥,味噌										
14	四	燕麥飯(高鈣日)	橙汁燒雞	▲ 肉絲干片	有機蔬菜	涼薯排骨湯	高鈣	4.9	3.3	1.5	0.8	0.0	3.8	934.0		
		蒸/白米,燕麥	煮/雞腿丁,雞胸丁,洋蔥,彩椒,濃縮柳橙汁	炒/豬肉絲,豆干片,乾魷魚,芹菜,紅仁	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/涼薯,排骨丁	乳品(新增)									
		鈣量(mg)	3	9	164	102	5	總鈣量							283.0	
15	五	南瓜飯	醬爆小瓜雞丁	● 胡蘿蔔炒蛋	青菜	粉角燒仙草		5.0	3.3	1.3	0.0	0.0	2.7	733.5		
		蒸/白米,南瓜	煮/雞腿丁,雞胸丁,小黃瓜,甜麵醬	炒/雞蛋,紅仁,洋蔥	青菜,配色蔬菜	煮/仙草原汁,花豆,燕麥,粉角										
18	一	芝麻海苔飯	▲ 油甘魚排	筍干燒蹄丁	青菜	冬瓜雞肉湯		4.3	3.5	1.2	0.0	0.0	4.2	803.5		
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	炸/油甘魚排	煮/豬肉角,蹄丁,筍干,紅仁	青菜,配色蔬菜	煮/冬瓜,雞胸丁										
19	二	糙米飯(高鈣日)	■ 宮保肉丁	● 親子丼	青菜	蔬菜肉絲湯	高鈣	4.4	3.3	1.7	0.8	0.0	4.0	919.0		
		蒸/白米,糙米	煮/豬肉丁,中干丁,小黃瓜,紅仁,油花生,乾辣椒	煮/雞腿丁,雞胸丁,洋蔥,雞蛋,味醂	青菜,配色蔬菜	煮/大白菜,豬肉絲,金針菇,紅仁	乳品(新增)									
		鈣量(mg)	3	164	16	62	30	總鈣量							275.0	
20	三	蒲瓜鹹粥	無骨雞排	梅干肉片	青菜	刈包		4.5	3.5	1.0	0.0	0.0	4.1	805.0		
		煮/白米,蒲瓜,豬絞肉,玉米粒,三色丁,生香菇,芹	炸/無骨雞排	煮/豬肉片,梅干菜,蒜頭	青菜,配色蔬菜	蒸/刈包										
21	四	紫米飯	打拋豬	洋芋燉雞	有機蔬菜	白玉排骨湯	乳品(新增)	4.2	3.3	1.5	0.8	0.0	3.0	825.0		
		蒸/白米,紫米飯	煮/豬絞肉,番茄,洋蔥,濃縮檸檬汁,九層塔	煮/雞腿丁,雞胸丁,洋芋,紅仁	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/白仁,排骨丁,在地紅棗										
22	五	五穀飯	蒜香肉片	● 紅蔥蒸蛋	青菜	麥香珍珠		4.7	3.3	1.1	0.0	0.0	2.7	707.5		
		蒸/白米,五穀米	煮/豬肉片,豆干片,豆芽菜,蔥,辣椒,蒜頭	蒸/雞蛋,紅蔥頭	青菜,配色蔬菜	煮/粉圓,麥茶包										
25	一	芝麻飯	任 豉汁蒸肉	▲ 沙茶魚丁	青菜	韓式海帶湯	黑豆漿(新增)	4.5	3.3	1.0	0.8	0.0	4.4	938.5		
		蒸/白米,黑芝麻	蒸/豬肉角,在地芋頭,黑豆豉	煮/生鮮魚丁,大白菜,凍豆腐,紅仁,沙茶醬	青菜,配色蔬菜	煮/海芽,黃豆芽,豬肉絲,韓式辣椒粉										
26	二	糙米飯	鹽酥拼盤	醬爆肉絲	青菜	玉米排骨湯	乳品(新增)	4.7	3.5	1.0	0.8	0.0	3.5	894.0		
		蒸/白米,糙米	炸/雞胸丁,洋芋,甜不辣,白條,九層塔	炒/豬肉絲,豆芽菜,紅仁,甜麵醬	青菜,配色蔬菜	煮/玉米結,排骨丁										
27	三	鮮蔬炒米粉	醬滷豬排	油蔥拌雞	青菜	結頭排骨湯		3.4	3.3	1.1	0.0	0.0	4.4	744.0		
		炒/米粉,高麗菜,豬肉絲,韭菜,紅仁,芹菜	滷/生鮮里肌肉片	拌/雞腿丁,雞胸丁,小黃瓜,筍片,蔥	青菜,配色蔬菜	煮/結頭菜,排骨丁										
28	四	小米飯(高鈣日)	▲ 香酥鯖魚(新增)	雪菜炒肉末	有機蔬菜	黃瓜雞湯	高鈣	4.2	3.5	1.0	0.8	0.0	4.5	934.0		
		蒸/白米,小米	炸/鯖魚,油甘魚片	炒/豬絞肉,小干丁,雪裡紅	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/大黃瓜,雞腿丁	乳品(新增)									
		鈣量(mg)	3	4	127	102	10	總鈣量							246.0	
29	五	麥片飯	味噌燒雞	● 起司洋芋蛋	青菜	紅豆紫米湯		4.7	3.3	1.1	0.0	0.0	2.6	700.0		
		蒸/白米,麥片	燒/雞腿丁,雞胸丁,白仁,紅仁,蔥,味噌	炒/雞蛋,洋芋,起司絲	青菜,配色蔬菜	煮/紅豆,紫米										

★ 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。