



高鈣特色 (雙主菜)

日期	星期	主食	主菜	主菜二	蔬菜	湯品	其他	全蛋類 蛋類	油類 油脂類	蔬菜類	乳品	水果	豆魚肉 蛋類	總熱量
2	一	芝麻海苔飯	卡啦脆皮雞排	黑椒豬柳	青菜	味噌油豆腐湯		4.2	3.5	1.1	0.0	0.0	4.0	779.0
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	炸/卡啦脆皮雞排	煮/豬柳,豆芽菜,紅仁,黑胡椒粒	青菜,配色蔬菜	煮/小四角油豆腐,海苔,味噌								
3	二	糙米飯	肉絲海根	薑母雞	青菜	酸菜肉片湯	乳品 (新增)	4.0	3.3	1.2	0.8	0.0	3.6	848.5
		蒸/白米,糙米	煮/豬肉絲,海帶根,紅仁,蔥,蒜頭	煮/雞腿丁,雞胸丁,高麗菜,老薑,米酒	青菜,配色蔬菜	煮/酸菜心,豬肉片								
4	三	什錦麵疙瘩	香滷雞排	冬瓜肉片	青菜	▲浮水魚羹		3.7	3.3	1.0	0.0	0.0	3.9	725.0
		炒/麵疙瘩,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,韭菜	滷/生鮮雞排,滷包	煮/豬肉片,冬瓜,紅仁,生鮮木耳	青菜,配色蔬菜	煮/虱目魚羹,筍絲,金針菇,木耳絲,香菜,烏								
5	四	紫米飯(高鈣日)	▲檸檬香油甘魚	古早味肉燥	有機蔬菜	四神湯	乳品 (新增)	4.7	3.5	1.0	0.8	0.0	3.4	886.5
		蒸/白米,紫米	炸/油甘魚,檸檬椒鹽粉	煮/豬絞肉,小干丁,絞瓜,洋蔥	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/山藥,排骨丁,大蔥仁,四神湯包								

高鈣特色 (雙主菜)

鈣量(mg)		241.0												
6	五	五穀飯	紅燒雞丁	●茶碗蒸	青菜	焦糖嫩奶		5.2	3.3	1.0	0.0	0.0	2.6	732.5
		蒸/白米,五穀米	炒/雞腿丁,雞胸丁,白仁,紅仁,蔥	蒸/雞蛋,玉米粒,生香菇,柴魚粉	青菜,配色蔬菜	煮/紅豆,西谷米,奶粉								
9	一	芝麻海苔飯	古早味蹄丁	炸雞塊	青菜	白菜豆腐湯		4.2	3.5	1.2	0.0	0.0	4.0	781.5
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	燻/蹄丁,豬肉角,白仁,紅仁	炸/麥克雞塊*3	青菜,配色蔬菜	煮/大白菜,板豆腐,木耳絲								
10	二	糙米飯	醬爆雞丁	田園咖哩肉醬	青菜	芥菜雞湯	乳品 (新增)	4.4	3.3	1.6	0.8	0.0	3.6	886.5
		蒸/白米,糙米	炒/雞腿丁,雞胸丁,小黃瓜,紅仁,甜麵醬	煮/豬絞肉,洋芋,青花菜,紅仁,咖哩粉	青菜,配色蔬菜	煮/芥菜,雞腿丁								
11	三	義式野菇麵	香滷里肌	味噌油腐燒雞	青菜	南瓜濃湯		3.7	3.3	1.2	0.0	0.0	4.2	752.5
		炒/白圓麵,豬絞肉,玉米粒,三色丁,洋蔥,蘑菇罐頭,義大利香料	滷/生鮮里肌,滷包	煮/雞腿丁,雞胸丁,白仁,小四角油豆腐,味噌	青菜,配色蔬菜	煮/南瓜,豬絞肉,玉米乳香粉								
12	四	小米飯(高鈣日)	▲酥脆魚排	京醬肉絲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	乳品 (新增)	4.2	3.5	1.3	0.8	0.0	3.7	881.5
		蒸/白米,小米	炸/調理魚排	炒/豬肉絲,豆干片,洋蔥,甜麵醬,豆瓣醬	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/冬瓜,排骨丁								

高鈣特色 (雙主菜)

鈣量(mg)		249.0												
13	五	蕎麥飯	地瓜蒸肉	●番茄炒蛋	青菜	椰香紫米露		5.2	3.3	1.7	0.0	0.0	2.7	757.5
		蒸/白米,蕎麥	蒸/豬肉角,地瓜	炒/雞蛋,番茄,板豆腐,蔥	青菜,配色蔬菜	煮/地瓜圓,紫米,椰漿								
16	一	芝麻海苔飯	回鍋肉片	檸檬雞柳條*3	青菜	結頭菜排骨		4.2	3.5	1.4	0.0	0.0	4.2	801.5
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	煮/豬肉片,洋蔥,紅仁,辣豆瓣	炸/檸檬雞柳條	青菜,配色蔬菜	煮/結頭菜,排骨丁								
17	二	糙米飯(高鈣日)	蔥油拌雞	玉米肉燥	青菜	筍香肉片湯	乳品 (新增)	4.3	3.3	1.3	0.8	0.0	3.5	864.5
		蒸/白米,糙米	拌/雞腿丁,雞胸丁,小黃瓜,筍片,蔥,薑絲	煮/豬絞肉,玉米粒,小干丁,洋蔥	青菜,配色蔬菜	煮/筍片,豬肉片,枸杞								

高鈣特色 (雙主菜)

鈣量(mg)		242.0												
18	三	■南洋鳳梨炒飯	美味雞翅	沙嗲什錦	青菜	肉骨茶湯		4.4	3.3	1.2	0.0	0.0	4.0	786.5
		炒/白米,豬絞肉,玉米粒,三色丁,腰果,青蔥,鳳梨罐頭,椰漿,咖喱粉	烤/調理雞翅	煮/豬肉角,高麗菜,彩椒,沙茶醬,咖哩粉	青菜,配色蔬菜	煮/白仁,排骨丁,肉骨茶包								
19	四	麥片飯	▲燴三鮮(新增)	鐵路豬排	有機蔬菜	青木瓜雞湯	乳品 (新增)	4.2	3.5	1.2	0.8	0.0	3.9	894.0
		蒸/白米,麥片	煮/生鮮魚丁,魷魚條,豬柳,青花菜,筍片	炸/調理豬排	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/青木瓜,雞胸丁								
20	五	燕麥飯	蒲瓜肉片	●紅娘蒸蛋	青菜	紅豆小湯圓		5.2	3.3	1.1	0.0	0.0	2.7	742.5
		蒸/白米,燕麥	燻/豬肉片,蒲瓜,生鮮木耳	蒸/雞蛋,紅仁	青菜,配色蔬菜	煮/小湯圓,紅豆								
23	一	芝麻海苔飯	香滷骨腿	豆豉燒豬	青菜	柴香鮮蔬湯		4.5	3.3	1.3	0.0	0.0	4.5	833.5
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	滷/骨腿	燒/豬肉角,涼薯,紅仁,黑豆豉	青菜,配色蔬菜	煮/高麗菜,豬肉絲,柴魚粉								
24	二	糙米飯	蒜泥肉片	塔香雞丁	青菜	●海芽蛋花	乳品 (新增)	4.2	3.3	1.1	0.8	0.0	4.0	890.0
		蒸/白米,糙米	炒/豬肉片,豆芽菜,辣椒,蔥,蒜頭	煮/雞腿丁,雞胸丁,洋蔥,九層塔,老薑	青菜,配色蔬菜	煮/海芽,雞蛋								
25	三	高麗鹹粥(高鈣日)	香雞堡	白玉燒肉	青菜	芋泥包		4.2	3.5	1.2	0.0	0.0	3.7	759.0
		煮/白米,高麗菜,豬絞肉,玉米粒,三色丁,生香菇	炸/香雞堡	滷/豬肉角,中干丁,白仁,紅仁	青菜,配色蔬菜	蒸/芋泥包								

高鈣特色 (雙主菜)

鈣量(mg)		249.0												
26	四	小米飯	▲砂鍋魚丁	香滑蔥蒜肉絲	有機蔬菜	蒲瓜雞湯	乳品 (新增)	4.2	3.3	1.4	0.8	0.0	3.5	860.0
		蒸/白米,小米	煮/生鮮魚丁,凍豆腐,大白菜,沙茶醬	煮/豬肉絲,洋蔥,蒜頭,蔥	有機蔬菜,配色蔬菜	煮/蒲瓜,雞胸丁								
27	五	南瓜飯	芋香腐乳雞	●玉米炒蛋	青菜	冬瓜檸檬		4.7	3.3	1.0	0.0	0.0	2.6	697.5
		蒸/白米,南瓜	煮/雞腿丁,雞胸丁,在地芋頭,紅仁,蔥,豆腐乳	炒/雞蛋,玉米粒,蔥	青菜,配色蔬菜	煮/白粉圓,冬瓜磚,濃縮檸檬汁								
30	一	芝麻海苔飯	▲香酥肉魚	醬炒脆瓜肉片	青菜	●番茄蛋花	豆漿 (新增)	4.0	3.5	1.1	0.8	0.0	3.3	832.5
		蒸/白米,黑芝麻,海苔粉	炸/肉魚,油甘魚	燒/豬肉片,洋蔥,小黃瓜,紅仁	青菜,配色蔬菜	煮/番茄,雞蛋								
31	二	麥片飯	鹽酥雞拼盤	紅燒肉	青菜	在 麻油雞湯	乳品 (新增)	4.9	3.5	1.2	0.8	0.0	3.1	883.0
		蒸/白米,麥片	炸/雞胸丁,洋芋,甜不辣,白條,九層塔	燒/豬肉角,排骨丁,白仁,紅仁	青菜,配色蔬菜	煮/高麗菜,雞腿丁,金針菇,在地紅棗,麻油								

★ 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、亞硝酸鹽類、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。