

期星	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	水果	正數	正數	總	海	熱
1	一	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉+紅蔥頭+蒜酥+蔥-炒	香濃白醬豬 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+南瓜+紅蘿蔔-煮	蝦仁海根 海帶蝦仁+蔥-炒	蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+金針菇+湯排	水果	6.5	2.3	2.2	2.6	800
2	二	地瓜飯 白米+地瓜	醬爆肉片 豬肉+洋蔥+甜麵醬-炒	脆皮雞腿 雞腿X1-炸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	點心	6.2	2.6	2.1	3.0	817
3	三	白飯 白米	韓 式 醬燒雞 雞肉+洋蔥+小黃瓜-煮	瓜仔肉燥豆腐 油豆腐+豬肉+紅蘿蔔+地瓜-煮	紅仁白花 白花椰+紅蘿蔔-炒	蔬菜	仙草蜜 仙草凍		6.0	2.5	2.0	2.9	788
4	四	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+蕃茄+洋蔥+蒜+紅蘿蔔	叉燒肉 豬肉條X4-烤	野 菜 花 枝 揚 花枝揚+蔬菜+紅蘿蔔-炒	彩繪絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳-煮		6.5	2.5	1.8	2.6	805
5	五	小米飯 白米+小米	三 杯 雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	白 菜 煨 肉 大白菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	芹香干絲 香干熟+彩椒+芹菜-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薯絲	水果	6.2	2.7	2.1	2.5	802
8	一	五穀飯 白米+五穀米	古早味滷肉 豬肉+竹筍+紅蘿蔔-滷	雞丁四季 雞丁+四季豆+蒜-炒	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	蔬菜	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米	水果	6.6	2.7	2.0	2.3	818
9	二	白飯 白米	日式 蒲燒 雞 雞丁+海苔燒-煮	香 酥 魚 排 魚排X1-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包	點心	6.5	2.8	2.2	2.8	846
10	三	糙米飯 白米+糙米	爆炒肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	五彩玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+香菇+青豆-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	蔬菜	冬瓜粉條 粉條+冬瓜塊		6.3	2.3	2.2	2.5	781
11	四	紅藜飯 白米+紅藜	檸香翅小腿 翅小腿X2+檸檬汁-烤	麻婆 肉醬 豆腐 豆腐+絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	脆拌銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+蒜+湯排+薯絲		6.0	2.4	2.3	2.4	766
12	五	嘉 義 雞 肉 飯 白米+雞肉+紅蔥頭	起 司 豬 排 豬排X1-炸	餡 餅 餡餅X2-蒸	鐵板金菇 金針菇+洋蔥+大白菜-煮	蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	807
15	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+蕃茄+洋蔥-燒	醉醬肉燥鴿蛋 豆干+鴿蛋+豬肉+蒜-煮	鮮魷豆薯 豆薯+魷魚+小黃瓜-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.6	2.3	2.0	2.4	793
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖 哩 豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	滷雞翅 雞翅X1-滷	玉筍雙花 花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	點心	6.4	2.5	2.2	2.5	803
17	三	小米飯 白米+小米	紅麴雞 雞肉+杏鮑菇+紅麴醬-燒	南瓜蒸肉餅 豬肉+南瓜+洋蔥+紅蘿蔔+蝦米-蒸	木須扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-煮	蔬菜	紅豆奶茶 紅豆+奶茶		6.2	2.4	2.2	2.3	773
18	四	台 式 肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	鐵 路 醬 燒 豬 排 豬排X1-滷	雞丁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+雞丁-炒	蒸餃 蒸餃X2-蒸	有機 蔬菜	紫菜金菇湯 海芽+金針菇		6.2	2.5	2.3	2.5	792
19	五	白飯 白米	紅蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	海 鮮 花 枝 排 花枝排X1+泰式甜辣醬-燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米-煮	蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排	水果	6.2	2.3	2.1	2.5	772
20	六	地瓜飯 白米+地瓜	黃 金 泡 菜 豬 豬肉+黃金泡菜(大白菜)+紅蘿蔔-炒	筍香雞肉煲 竹筍+雞肉+香菇+蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+筍絲+紅蘿蔔-炒	蔬菜	鮮瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨		6.4	2.6	2.0	2.4	801
22	一	糙米飯 白米+糙米	碳烤雞排 雞排X1-烤	普羅旺斯燉肉 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+南瓜+毛豆仁-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	蔬菜	昆布排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	水果	6.2	2.6	2.0	2.5	792
23	二	白飯 白米	烏 斯 特 排骨 豬肉+洋蔥-燒	雞家豆腐 豆腐+雞肉+蔥-煮	彩繪玉米 玉米+紅蘿蔔+蒜+芋頭-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	點心	6.3	2.5	2.1	2.6	798
24	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	蜂蜜檸檬雞 雞丁+彩椒+西芹+檸檬汁-煮	回 鍋 肉 片 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒	筍香四季 筍+四季豆+紅蘿蔔-炒	蔬菜	檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		6.5	2.4	1.8	2.4	788
29	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	法式蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蘑菇-煮	雞丁花椰 花椰菜+雞肉-炒	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蔬菜	客家米粉湯 高麗菜+粗米粉+芋頭+蝦米	水果	5.5	2.4	2.0	2.5	728
30	二	白飯 白米	豆豉鮮魚 魚丁+豆腐+豆豉-煮	韓式豚肉粉絲煲 冬粉+豬肉+大白菜+紅蘿蔔-炒	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	蔬菜	味噌菇菇湯 雞蛋+洋蔥+金針菇		6.5	2.2	2.1	2.3	776
7月													
1	三	大麥飯 白米+大麥	義式拿坡里炒雞 雞肉+蕃茄+杏鮑菇-炒	肉絲炒筍 筍絲+肉絲+紅蘿蔔絲-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蔬菜	甜蒟蒻麥茶 蒟蒻+麥茶		6.5	2.5	2.2	2.6	815
2	四	白 醬 雞 肉 義 大 利 麵 麵+蒜+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔	醬燒 鮮嫩 豬排 豬排X1-燒	珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	白菜滷 大白菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔+芹菜+貢丸		6.2	2.6	2.1	2.5	794
3	五	燕麥飯 白米+燕麥	鹹酥雞 雞肉X4-炸	咖 哩 肉 醬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	錦繡三絲 海帶絲+西芹+紅蘿蔔-煮	蔬菜	榨菜豬血湯 豬血+榨菜+韭菜	水果	6.0	2.5	2.0	2.8	784
6	一	白飯 白米	三 杯 燒 肉 豬肉片+杏鮑菇+彩椒-煮	雞絲豆薯 豆薯+雞肉+西芹-煮	海苔花枝 花枝丸X2+海苔香鬆-燒	蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄		6.5	2.5	1.8	2.6	805
7	二	紫米飯 白米+紫米	脆皮雞腿 雞腿X1-炸	味 噌 燉 肉 豬肉+白蘿蔔+味噌-煮	彩繪銀芽 綠豆芽+彩椒絲+木耳絲-煮	蔬菜	海鮮濃湯 玉米+蝦絲+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.7	2.1	2.9	820
8	三	胚芽飯 白米+胚芽	黑胡椒肉柳 肉柳+紅椒絲+洋蔥-煮	歐風卡菲醬雞 馬鈴薯+雞肉+南瓜+紅蘿蔔-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳絲-煮	蔬菜	枸杞銀耳 白木耳+枸杞+紅棗	水果	6.6	2.6	2.0	2.3	811
9	四	大 阪 醬 燒 肉 拌 飯 白米+豬肉+高麗菜+金針菇	照燒翅小腿 翅小腿X2-烤	黃 金 地 瓜 薯 條 地瓜薯條X4-烤	金菇四季 金針菇+四季豆-炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 香菇+筍+湯排	點心	6.5	2.3	2.2	2.4	791
10	五	白飯 白米	筍 香 豬 腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	鮭魚炒蛋 雞蛋+玉米+鮭魚-炒	脆炒高麗 高麗菜+木耳絲-煮	蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+杏鮑菇		6.3	2.3	2.2	2.5	781
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	青醬鮑菇雞 雞肉+杏鮑菇-煮	柳 葉 魚 柳葉魚X2-炸	沙嗲花椰 白花椰+木耳+沙嗲醬-煮	蔬菜	日式味噌湯 味噌+金針菇+洋蔥		6.0	2.4	2.3	2.7	779
* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品、不適合其過敏體質者食用 * * *													
◆核果類是健康的年節食品，屬於優質的油脂類，但熱量高，所以不宜攝取過量！													