

營養師: 林易臻(營養師證字第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	副品	卡路里 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	鈣 (公克)	鐵 (公克)
11	五	香鬆飯	香料烤雞排 <small>雞肉(主)、義大利香料/烤</small>	肉燥滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豬肉/滷</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	6.3	3	1.8	2.7	0	0
14	一	芝麻飯	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	雞絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜、雞肉/炒</small>	醬燒油豆腐 <small>油豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>	6.1	2.8	2	2.7	0	0
15	二 雙主菜	糙米飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	★日式炸豬排x1 <small>豬肉(主)/炸</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	雙混圓甜湯 <small>粉圓、山粉圓</small>	6.3	3	1.8	2.7	1	0
16	三	有機白飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿(主)/燒</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	6	3	2	2.8	0	0
17	四	白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	鮮菇燒黃瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/燒</small>	蝦仁玉米 <small>玉米(主)、蝦仁、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>洗選蛋、海帶芽、薑</small>	6.5	3	2	2.8	1	0
18	五	炸醬麵	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	虱目魚排x1 <small>虱目魚(主)/烤</small>	鮮肉燒賣x1 <small>燒賣(主)/蒸</small>	有機青菜	蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄、豬肉</small>	6	3	1.8	2.8	0	0
21	一	地瓜飯	五香肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬、豆干/燒</small>	香滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	彩蔬四季 <small>時蔬(主)、四季豆、豬肉/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽、味噌</small>	6.1	2.8	2	2.7	0	0
22	二	白飯	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	綠色青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	6.3	3	1.8	2.7	0	0
23	三	有機白飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	韭香甜不辣x3 <small>甜不辣(主)、韭菜/炒</small>	有機青菜	蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	6	3	2	2.8	1	0
24	四	薏仁飯	香滷雞翅x1 <small>三節翅(主)/滷</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	彩蔬花椰 <small>青花椰(主)、白花椰、鮮菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	6.5	3	2	2.8	0	0
25	五	五穀飯	醬燒豬排x1 <small>豬肉(主)/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、時蔬、豬肉/燒</small>	泡菜炒豬肉 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	大滷湯 <small>時蔬、板豆腐、豬肉、雞蛋</small>	6	3	1.8	2.8	0	0

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	魚類		★油炸品	甜湯
5次	6次	11次	0次	1次		2次	2次

833

809

953

821

976

816

809

833

941

856

816

816

