



*本公司全蛋使用綠蛋或玉蛋及蛋製品,嚴禁生食使用 *本菜單含有鹹、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、各類蛋白質之食物、大豆及其製品、特選香濃肉類、不適含其過敏體質者食用!! ①消費者服務專線: (02)2788-3326 傳真: (02)2278-3774 e-mail: h87836@gmail.com ②營養師: 劉建強(營養師證 009783)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	水果	點心	飲品	數量	
1	五	紅藜飯 紅藜、白米	鮮菇燉豬肉 豬肉、鮮菇、毛豆、煮	菜脯炒蛋 鮮蛋、菜脯、蔥、炒	蠔油白菜 白菜、豆皮、木耳、炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔		5.3	2.6	2.4	2.2	725
4	一	小米飯 小米、白米	烤翅小腿 翅小腿、烤、每人2隻	咖哩肉醬 馬鈴薯、洋葱、絞肉、煮	干片季豆 干片、條豆、蘿蔔、煮	產銷履歷	羅宋湯 番茄、洋葱、高麗菜		5.4	2.7	2.3	2.2	737
5	二	焗烤茄汁肉醬筆管麵 番茄、玉米、肉醬、筆管麵	京醬豬排 豬排、燒	薯餅 薯餅、炸、每人2個	柴魚鮮瓜 鮮瓜、柴魚片、煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干、豆腐、洋葱	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
6	三	五穀飯 五穀米、白米	炙燒香雞排 雞排、烤	茄汁豬柳條 豬柳、番茄、洋葱、煮	紅燒油腐 油豆腐、木耳、煮	產銷履歷	金針雞湯 金針、蔬菜、雞肉		5.2	2.8	2.2	2.3	733
7	四	燕麥飯 燕麥、白米	梅干豬肉 豬肉、梅干、筍、煮	滷蛋 雞蛋、海帶結、滷	丁香豆干 豆干、小魚乾、蔬菜、煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5.0	2.7	2.3	2.5	723
8	五	香鬆蓋飯 白米、香鬆	泰式檸檬雞 雞肉、洋葱、燒	叉燒肉 叉燒肉、烤、每人3條	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	脆筍鴨湯 筍、蔬菜、鴨肉	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	735
11	一	沙茶海鮮麵疙瘩 魷魚、蝦仁、蔬菜、麵疙瘩	芝麻肋排 豬肋排、煮	芹香甜不辣 甜不辣、芹菜、煮	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜、炒	產銷履歷	海芽蔬菜湯 海芽、蔬菜		5.0	2.7	2.3	2.5	723
12	二	白飯 白米	脆皮雞腿 雞腿、炸	瓜瓜鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、干丁、鵪鶉蛋、煮	鹹豬肉高麗 高麗菜、鹹豬肉、煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、蔬菜	水果	5.1	2.7	2.3	2.4	725
13	三	蕎麥飯 蕎麥、白米	照燒豬肉 豬肉、鮮菇、煮	泡菜雞 白製泡菜、雞肉、蔬菜、煮	腰果薯塊 洋芋、紅蘿蔔、玉米、腰果、煮	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜、蔬菜、排骨		5.2	2.8	2.2	2.3	733
14	四	胚芽飯 胚芽、白米	蜜汁雞球 雞肉、彩椒、燒	麻婆豆腐 豆腐、玉米、青豆仁、豬肉、煮	香菇竹筍 竹筍、香菇、煮	有機蔬菜	薏仁山藥湯 薏仁、山藥		5.0	2.8	2.3	2.5	730
15	五	芝麻飯 芝麻、白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛、蒸	焗烤起司歐姆蛋 雞蛋、玉米、起司絲、馬鈴薯	燒肉粉絲 高麗菜、豬肉、粉絲、蔬菜、煮	有機蔬菜	鼎邊趖 寬板條、大白菜、金針	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	725
18	一	白飯 白米	杏片豬排 豬排、杏片、燒	高麗麻油雞 高麗菜、蔬菜、雞肉、煮	香滷豆腐 絞肉、小油豆腐、木耳、煮	產銷履歷	雙菇川菜湯 菇、蔬菜、榨菜		5.2	2.7	2.3	2.2	723
19	二	肉鬆飯 白米、肉鬆、煮	咔啦炸雞排 無骨雞排、炸	沙茶炒三鮮 竹筍、魷魚、花枝、豬肉、煮	金瓜白菜 白菜、南瓜、蔬菜、煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
20	三	胚芽飯 胚芽、白米	花生豬腳 豬腳、豬肉、花生、煮	洋芋燉雞 雞肉、冬粉、洋芋、蔬菜、煮	豆芽三絲 豆芽、木耳、蘿蔔、煮	產銷履歷	大瓜雞肉湯 大瓜、蔬菜、雞肉		5.4	2.7	2.3	2.2	737
21	四	香菇肉絲油飯 香菇、肉絲、糯米、白米	烤雞腿 雞腿、烤	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	客家小炒 豆干、魷魚、肉絲、煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 海芽、蔬菜、豆腐		5.3	2.6	2.4	2.2	725
22	五	白飯 白米	果香豬肉片 豬肉、蔬菜、煮	白醬起司球 玉米、青豆、起司球、煮	開陽鮮瓜 鮮瓜、開陽、木耳、煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、蛋	水果	5.3	2.7	2.5	2.2	735
25	一	小米飯 小米、白米	鹽酥雞 雞肉、炸、每人4個	蝦仁粉絲 高麗菜、蝦仁、木耳、粉絲、煮	竹筍什錦 竹筍、菇類、青豆、煮	產銷履歷	結頭貢丸湯 結頭菜、貢丸		5.4	2.6	2.2	2.2	727
26	二	青醬起司焗烤麵 九層塔、豬肉、義大利麵	酒糟肉條 酒糟肉、烤、每人4條	烤地瓜 地瓜、烤	條豆百頁 百頁、條豆、蔬菜、煮	有機蔬菜	南瓜豆腐湯 南瓜、豆腐、菇	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
27	三	雜糧飯 雜糧、白米	紅燒雞塊 雞肉、蘿蔔、燒	糖醋洋葱豬肉 豬肉、洋葱、鳳梨、燒	蒜香花椰 花椰菜、蒜、煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜、蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2.4	2.2	731
28	四	小麥飯 小麥、白米	燒豬排 豬排、燒	黑輪燒 黑輪、芹菜、蔬菜、燒	海帶干絲 海帶、肉絲、干絲、煮	有機蔬菜	麵線糊 麵線、豬肉、筍、蔬菜		5.3	2.6	2.4	2.2	725
29	五	地瓜飯 地瓜、白米	烤雞腿肉捲 雞腿肉、烤	甜醬毛豆干丁 豆干、毛豆、蔬菜、煮	香菇高麗 高麗菜、香菇、煮	有機蔬菜	鮑菇濃湯 鮮菇、馬鈴薯、玉米、蛋	水果	5.2	2.8	2.0	2.3	725

【營養小常識】鈣—鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，兒童或青少年缺乏時易導致骨骼成長不良，飲食中應多攝取乳品、芝麻、小魚干、豆腐、豆干及深綠色蔬菜等高鈣食物，並多運動及適度的日照，才能有效促進體內的鈣質吸收與利用。