



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菓 | 湯品 | 水果 | 全糖糖類 | 低糖糖類 | 蔬菜 | 油類 | 水菓 | 熱量 |
|----|----|-------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|----|------|------|-----|-----|----|-----|
| 1 | 四 | 咖哩麵 | 照燒虎皮蛋 雞蛋、四分干、海帶結-油 | 海苔薯辦 馬鈴薯、海苔粉-烤(4個) | 豆皮大瓜 大黃瓜、豆包-炒 | 蘿蔔菇菇湯 蘿蔔、菇 | 水果 | 5.2 | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 1 | 793 |
| 6 | 二 | 白飯 | 瓜仔肉 豬肉、洋葱、花瓜-煮 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 薑絲海帶根 海帶根、薑-煮 | 蘑菇濃湯 鮮蔬、蘑菇、雞蛋、奶粉 | 水果 | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 1 | 786 |
| 7 | 三 | 芝麻飯 | ★脆皮雞腿 雞腿-炸 | 脆炒薯片豬 豆薯、豬肉、木耳-炒 | 蝦香花椰 花椰菜、蝦皮-炒 | 味噌湯 豆腐、柴魚、味噌 | | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.5 | | 714 |
| 8 | 四 | 白飯 | 奶香燉肉 豬肉、紅蘿蔔-煮 | 麥克雞塊 雞塊-烤(2個) | 茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、豬肉、番茄-炒 | 玉米蔬菜湯 玉米、結頭菜 | 水果 | 5.4 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 1 | 798 |
| 9 | 五 | 麥片飯 | 蠔油雞丁 雞肉、洋葱-燒 | 客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅-炒 | 鮮炒蒲瓜 蒲瓜、木耳-炒 | 酸辣湯 筍、鮮蔬、菇、雞蛋 | | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | | 731 |
| 12 | 一 | 肉鬆飯 | 香燒魚排 魚排-燒 | 玉米可樂餅 玉米餅-烤 | 鮮菇高麗 高麗菜、鮮蔬-炒 | 海帶豆腐湯 板豆腐、海帶芽、菇 | 水果 | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 1 | 791 |
| 13 | 二 | 紫米飯 | ★鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸(4個) | 咖哩肉醬 馬鈴薯、豬肉、鮮蔬-煮 | 炒白菜 白菜、蝦皮-炒 | 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉、芹菜 | 水果 | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 1 | 804 |
| 14 | 三 | 白飯 | 魚香肉柳 豬肉、鮮蔬-炒 | 地瓜薯條 地瓜-烤(4個) | 彩蔬菜豆 菜豆、彩椒-炒 | 糯米雞湯 糯米、大麥、雞肉 | | 5.1 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | | 710 |
| 15 | 四 | 味噌拌拉麵 | 烤肉醬雞腿捲 雞腿捲-烤 | 香Q玉米 玉米、豬肉、鮮蔬-炒 | 黑椒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、豆皮-炒 | 味噌蛋花湯 雞蛋、洋葱、味噌 | 水果 | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 1 | 790 |
| 16 | 五 | 白飯 | 京醬肉片 豬肉、鮮蔬-炒 | 芋頭燒雞 雞肉、芋頭-燒 | 炒豆干 菜豆、豆干-炒 | 青木瓜湯 青木瓜、雞肉 | | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | | 736 |
| 19 | 一 | 蕎麥飯 | 三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒 | 肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉、香菇-蒸 | 蒜蓉粉絲 白菜、冬粉、蒜-煮 | 山藥排骨湯 山藥、薏仁、豬肉 | 水果 | 5.4 | 2.6 | 2 | 2.8 | 1 | 809 |
| 20 | 二 | 義大利茄汁肉醬螺旋麵 | 義式豬排 豬排-燒 | 檸檬雞柳條 雞柳條-烤(2個) | 奶汁洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇-燉 | 南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、雞蛋、奶粉-煮 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 1 | 807 |
| 21 | 三 | 糙米飯 | 栗子燜雞 雞肉、紅蘿蔔、栗子-煮 | 玉米炒肉 玉米、豬肉、鮮蔬-炒 | 雙色花椰 花椰菜、木耳-炒 | 鮮蔬豆腐湯 豆腐、鮮蔬、菇 | | 5.2 | 2.7 | 2.1 | 2.7 | | 741 |
| 22 | 四 | 鯉節香鬆飯 | 蒲燒豬 豬肉、洋葱、柴魚-煮 | ★雞翅 雞翅-炸 | 芋香高麗 高麗菜、芋頭-炒 | 結菜雞湯 結頭菜、雞肉、香菜 | 水果 | 5.4 | 2.6 | 2.2 | 2.9 | 1 | 819 |
| 23 | 五 | 五穀飯 | 燒烤醬雞丁 雞肉、蔥-煮 | 鮑菇燒油腐 油豆腐、結頭菜、杏鮑菇-煮 | 肉絲豆芽 豆芽菜、鮮蔬、豬肉-炒 | 海帶湯 海帶芽、豬肉、金針菇 | | 5.3 | 2.6 | 2.2 | 2.7 | | 743 |
| 26 | 一 | 花生肉絲油飯 【白米50%】 | 蜜汁鯛魚排 鯛魚排-蒸 | 滷蛋拼盤 豆干、雞蛋、百頁豆腐-滷 | 小魚乾白菜 白菜、小魚乾-煮 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜、雞肉、薑 | 水果 | 5.4 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 1 | 803 |
| 27 | 二 | 胚芽飯 | 親子丼 雞肉、雞蛋、柴魚-煮 | 蝦捲 蝦捲-烤(2個) | 燒蘿蔔 蘿蔔、菇-煮 | 豚骨味噌湯 板豆腐、豬肉、味噌-煮 | 水果 | 5.4 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 1 | 798 |
| 28 | 三 | 白飯 | ★排骨酥 豬肉-炸(4個) | 鮮菇炒雞 芹菜、雞肉、菇-炒 | 什錦翠瓜 小黃瓜、鮮蔬-炒 | 薏仁燉雞湯 薏仁、馬鈴薯、雞肉 | | 5.5 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | | 766 |
| 29 | 四 | 大麥飯 | 油蔥燜雞 雞肉、馬鈴薯、蔥-煮 | 菜脯蛋 雞蛋、洋葱、菜脯-炒 | 塔香海茸 海茸、九層塔-炒 | 香菇竹筍湯 竹筍、菇、豬肉 | 水果 | 5.4 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 1 | 805 |
| 30 | 五 | 白飯 | 蘑菇醬炒豬 豬肉、蘑菇、洋葱-炒 | 番茄豆腐煲 豆腐、番茄、玉米、紅蘿蔔-煮 | 爆炒結頭 結頭菜、鮮蔬-炒 | 米粉湯 米粉、豬肉、芋頭、香菇、蝦米 | | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | | 731 |

一本菜單內空含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，請小心食用！

過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 坚果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品

【健康小知識】超夯黑糖，健康嗎？

黑糖飲料、黑糖饅頭、黑糖湯圓... 大家都說黑糖=健康食物，黑糖真的健康嗎？黑糖的營養價值只是相對來說比白糖、紅糖、冰糖高一點，還是屬於添加糖，鐵含量也比蔬菜低，不是補品。現代人普遍攝取過高，攝取過多的添加糖會危害身體健康，會蛀牙、體重上升、注意力不集中，所以我們不應該把黑糖當作「多吃有益健康的食物」，而是「最好少吃的食物」。

【兒童節快樂~~多喝水，取代含糖飲料~~讓身體頭好壯壯更健康】

☆兒童節時，我們粉絲專頁會辦抽獎活動喔~~歡迎按讚追蹤☆

