

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (千卡)
								醣類	蛋白質	脂肪	水分	纖維	乳品	
3	一	有機白米飯	沙茶雞丁 炒/雞腿丁、小黃瓜、彩椒、蔥段	芹香干絲 炒/黃干絲、紅蘿蔔、芹菜	有機蔬菜	☆ 番茄蛋花湯 煮/番茄、雞蛋、蔥		4.4	2.5	1.5		2.5		646
4	二	炒粿條 炒/蝦條、油片、豆芽菜、韭菜、胡蘿蔔、生香菇	醬燒雞翅 炸/油/生鮮雞翅、蔥、辣椒	海結燒百頁 燒/海帶結、百頁豆腐、豬肉片	青菜 季節時蔬	大瓜雞湯 煮/大黃瓜、雞腿丁	乳品	4.5	2.3	1.5		2.7	1	797
5	三	有機糙米飯	醬香蘿蔔燒雞 煮/雞腿丁、白蘿蔔、紅蘿蔔	☆ 白醬花椰 煮/青花菜、馬鈴薯、玉米粒、玉米乳香粉、麵粉	有機蔬菜	海芽魚丸湯 煮/海帶芽、虱目小魚丸	水果	4.4	2.1	1.7	1	2.4		676
6	四	有機五穀飯	檸檬香鯖魚 炸/鯖魚、檸檬酸鹽粉、生鮮魚片	筍香油腐 油/小四角油腐、筍干、生香菇	青菜 季節時蔬	藥膳雞湯 煮/白仁、雞腿丁、藥膳包	堅果包	4.6	2.3	0.6		2.6		627
7	五	燕麥飯	麻油凍腐煲 煮/凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇、老薑、枸杞	☆ 紅娘洋蔥炒蛋 炒/雞蛋、胡蘿蔔、洋葱	有機蔬菜	薑汁地瓜湯 煮/地瓜、地瓜圓、芋圓、老薑	蔬食日 黃豆漿	4.3	2.4	1.8		2.2		625
10	一	有機白米飯	☆ 宮保雞丁 煮/雞腿丁、油花生、乾辣椒、小黃瓜	白菜炒年糕 煮/大白菜、豬肉片、胡蘿蔔、年糕片	有機蔬菜	小魚味噌湯 煮/板豆腐、小魚干、海帶芽、味噌		4.5	2.3	1.7		2.5		643
11	二	肉絲蛋炒飯 炒/白米、豬肉絲、洋葱、玉米粒、紅仁	鐵路豬排 油/調理豬排	腐皮銀芽 炒/豆包、豬肉絲、豆芽菜、芹菜	青菜 季節時蔬	大滷湯 煮/大白菜、肉羹、紅仁、木耳絲	優酪乳	4.3	2.5	1.4		2.4	1	782
12	三	小米飯	麻婆魚丁 煮/生鮮魚丁、板豆腐、玉米粒、辣豆瓣、乾辣椒	咖哩肉片 煮/豬肉片、洋葱、紅仁、咖哩粉	有機蔬菜	筍香雞湯 煮/筍片、雞腿丁	水果	4.6	2.3	1.3	1	2.4		695
13	四	麥片飯	三杯雞 炒/雞腿丁、小黃瓜、九層塔、老薑	蝦皮肉片蒲瓜 炒/蒲瓜、豬肉片、木耳絲、紅仁、蝦皮	青菜 季節時蔬	☆ 紫菜蛋花湯 煮/紫菜、雞蛋	堅果包	4.3	2.4	1.5		2.3		622
14	五	校慶特餐	客家炒米粉 炒/米粉、豬肉絲、高麗菜、木耳絲、芹菜、胡蘿蔔、蝦米、生香菇	香酥雞腿 炸/生鮮雞腿、酥炸粉	有機蔬菜	銀耳QQ湯 煮/白木耳、白粉圓、枸杞		4.7	2.3	1.8		2.5		659
17	一	白米飯	☆ 紅燒豬蹄 煮/豬肉片、蹄丁、白蘿蔔、生花生	生炒魚羹 炒/高麗菜、洋葱、虱目魚羹、胡蘿蔔	有機蔬菜	韓式豆腐鍋 煮/板豆腐、豬肉片、黃豆芽、胡蘿蔔、韓式辣椒粉		4.2	2.1	1.5		2.4		597
18	二	泰式米粉湯 煮/米粉、小魚丸、豆芽菜、香茅、魚露、濃稠椰漿汁	椒麻雞丁 炒/雞腿丁、香菜、辣椒、小黃瓜	鮮蔬綠咖哩 煮/洋葱、青花菜、豬絞肉、綠咖哩	青菜 季節時蔬	銀絲卷 蒸/銀絲卷	乳品	4.6	2.3	1.6		2.5	1	797
19	三	小薏仁飯	南瓜燒肉 蒸/豬肉片、洋葱、南瓜	番茄豆腐 炒/板豆腐、番茄、玉米粒、蔥	有機蔬菜	涼薯雞湯 煮/涼薯、雞腿丁	水果	4.3	2.5	1.3	1	2.3		685
20	四	蕎麥飯	椒鹽肉魚 炸/肉魚	梅乾肉燥 煮/梅乾菜、豬絞肉、小干丁	青菜 季節時蔬	黃瓜肉片湯 煮/大黃瓜、豬肉片	堅果包	4.5	2.6	1.2		2.5		653
21	五	芝麻飯	麻油凍腐 炒/凍豆腐、高麗菜、玉米粒、金針菇、老薑、麻油	☆ 柴香草菇蒸蛋 蒸/雞蛋、蒜頭、柴魚粉	有機蔬菜	花豆薏仁湯 煮/大豆、小薏仁	蔬食日	4.2	2.3	1.2		2.2		596
24	一	糙米飯	香酥魚片 炸/油甘魚片	香蔥肉燥 煮/小干丁、豬絞肉、生香菇、紅蔥頭	有機蔬菜	紅棗青木瓜排骨湯 煮/青木瓜、排骨丁、紅棗		4.5	2.6	1.4		2.5		658
25	二	古早味高麗菜飯 煮/白米、高麗菜、豬肉絲、胡蘿蔔、生香菇、蝦米、紅蔥頭	蔥燒雞排 油/生鮮雞排、蔥、老薑	☆ 客家小炒 炒/豆干片、芹菜、豬肉絲、乾魷魚	青菜 季節時蔬	☆ 番茄豆腐蛋花湯 煮/番茄、板豆腐、雞蛋	優酪乳	4.3	2.4	1.6		2.3	1	775
26	三	紫米飯	紅糟滷肉 煮/豬肉片、排骨丁、白仁、紅糟醬	彩繪洋芋 炒/馬鈴薯、豬絞肉、玉米粒、黑胡椒粒、胡蘿蔔	有機蔬菜	海結雞湯 煮/海帶結、雞丁、薑絲	水果	4.2	2.3	1.5	1	2.3		688
27	四	燕麥飯	和風照燒雞 炒/雞腿丁、洋葱、白芝麻、海苔絲	冬瓜燴菇 燴/冬瓜、豬肉片、菇類	青菜 季節時蔬	金針玉米排骨湯 煮/乾金針、玉米粒、排骨丁	堅果包	4.5	2.6	1.2		2.6		657
28	五	蔬食特餐	☆ 草菇蔬菜烏龍麵 炒/烏龍麵、高麗菜、木耳絲、雞蛋白、豆包、胡蘿蔔、洋葱罐頭	☆ 絲瓜燉蛋 炒/雞蛋、絲瓜、胡蘿蔔	有機蔬菜	紫米麥片露 煮/紫米、麥片	蔬食日	4.3	2.3	1.4		2.2		608

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約，乳品每週提供1次；週一、週三和週五提供有機蔬菜。

◎依108/12/24會議，之後不開立蒸魚，生鮮魚片要用炸的，但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

☆ 含109年7月公告之11項過敏原(甲殼類、芒果、花生、含乳糖品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質、大豆、魚類、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

☆ 含海鮮等相關製品，請廚房烹調時特別留意，並請屬海鮮類過敏體質者，用餐時請避開。

泳翔食品股份有限公司 製