

## 114 年 9 月 份 菜 單

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)
								麵類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	白米飯	☆壽喜燒肉 煮/豬肉片, 洋葱, 白芝麻, 海苔絲 (極細), 味噌	客家小炒 炒/芹菜, 豆干片, 鮑魚條, 豬肉 絲, 辣椒	青菜 季節時蔬	紫菜蛋花湯 煮/紫菜, 雞蛋, 蔥花		4.5	2.5	1.1	0	2.6	0	647
2	二	沙茶肉絲炒麵	鹹酥雞 炸/雞胸丁, 地瓜, 甜不辣, 白條, 九 層塔	炒雙絲 炒/榨菜絲, 黃子絲, 木耳絲, 辣椒	青菜 季節時蔬	蘿蔔排骨湯 煮/白蘿蔔, 排骨丁, 枸杞		4.6	4.7	1.2	0	2.7	1	976
3	三	糙米飯	泰式打拋豬 炒/豬絞肉, 小干丁, 香菇, 九層 塔, 魚露, 滾糖檸檬汁, 辣椒	菇香炒高麗 炒/高麗菜, 豬肉片, 蒜頭, 胡蘿 蔔, 蝦皮	有機蔬菜 有機菜	筍片蛤蜊雞湯 煮/筍片, 蛤蜊, 雞腿丁	水果	4.5	2.6	1.5	1	2.5	0	720
4	四	小米飯	蔥燒魚丁 燒/生鮮魚丁, 板豆腐, 蔥, 薑, 辣 椒	奶香白醬時蔬 煮/馬鈴薯, 豬絞肉, 青花菜, 玉米 粒, 玉米乳香粉, 奶粉, 義大利香 料	青菜 季節時蔬	白菜肉羹湯 煮/大白菜, 肉羹, 胡蘿蔔, 木耳 絲, 雞蛋, 香菜, 烏醋	堅果包	4.7	2.6	1.4	0	2.7	0	681
5	五	蕎麥飯	繽紛黑干 煮/大黑干, 小黃瓜, 彩椒, 玉米 粒, 芝麻	護眼玉米蒸蛋 煎/雞蛋, 玉米粒, 胡蘿蔔	有機蔬菜 有機菜	綠豆溜溜湯 煮/綠豆, 粉條	蔬食日	4.8	2.2	1.1	0	2.3	0	632
8	一	白米飯	洋芋蘑菇燒雞 燒/雞腿丁, 馬鈴薯, 洋葱, 磨菇塊 頭, 黑胡椒粒	芽菜黑輪 炒/豆芽菜, 韭菜, 黑輪片, 豬肉絲	青菜 季節時蔬	紫香鮮蔬湯 煮/高麗菜, 凍豆腐, 胡蘿蔔, 豬大 骨, 鹽豉粉		4.7	2.5	1.6	0	2.5	0	669
9	二	紅蔥高麗菜飯	黃金豬排 炸/調理豬排	冬瓜麵筋 炒/冬瓜, 麵筋, 木耳絲, 蝦米	青菜 季節時蔬	海結雞湯 煮/海帶結, 雞腿丁, 老薑	乳品	4.5	2.7	1.7	0	2.7	1	832
10	三	五穀飯	梅干豬柳 煮/豬柳, 白蘿蔔, 梅干菜, 老薑	芋香白菜滷 滷/大白菜, 芋頭, 蹄丁, 木耳絲, 胡蘿蔔	有機蔬菜 有機菜	番茄蛋花湯 煮/番茄, 雞蛋, 蔥花, 豬大骨	水果	4.7	2.5	1.8	1	2.5	0	734
11	四	麥片飯	檸檬杏香油甘魚 炸/油甘片, 檸檬酸鹽粉, 杏仁 片	麻婆豆腐 煮/板豆腐, 豬絞肉, 玉米粒, 花椒 粉, 蔥花	青菜 季節時蔬	黃芽肉片湯 煮/黃豆芽, 豬肉片, 洋葱	堅果包	4.5	2.5	1.1	0	2.7	0	652
12	五	蔬食特餐	和風炒烏龍麵 炒/烏龍麵, 油片, 胡蘿蔔, 洋葱, 高麗菜, 豬肉絲, 蒜頭, 味噌, 鹽 粉	海芽洋蔥炒蛋 炒/雞蛋, 海芽芽, 洋葱	有機蔬菜 有機菜	椰香紫米露 煮/紫米, 西谷米, 椰漿	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.3	1.1	0	2.3	0	640
15	一	芝麻飯	☆親子丼 煮/雞腿丁, 洋葱, 雞蛋, 白芝麻, 味噌, 鹽豉粉	☆胡麻杏菇花菜 煮/青花菜, 杏鮑菇, 豬肉片, 胡蘿 蔔, 胡麻醬	青菜 季節時蔬	山藥排骨湯 煮/山藥, 排骨丁, 紅蔥		4.7	2.5	1.2	0	2.5	0	659
16	二	家常炒米粉	香滷雞翅 滷/生鮮雞翅	大滷桶 滷/中干丁, 玉米粒, 麵筋, 豬肉角	青菜 季節時蔬	味噌豆腐湯 煮/板豆腐, 海帶芽, 味噌, 豬大 骨, 蔥花	優酪乳	4.5	2.6	1.5	0	2.7	1	819
17	三	麥片飯	港式豉汁蒸肉 煮/豬肉角, 排骨丁, 南瓜, 豆豉, 枸杞	沙嗲三鮮 炒/白蘿蔔, 虱目魚丸, 豬肉片, 沙 茶醬, 咖哩粉, 薑黃粉, 花生粉	有機蔬菜 有機菜	港式碗仔翅 煮/冬菇, 生香菇, 豬肉絲, 筍絲, 雞蛋, 烏醋	水果	4.7	2.5	1.3	1	2.5	0	722
18	四	蕎麥飯	炸肉魚 炸/肉魚, 生鮮魚片	咖哩洋芋 煮/豬絞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋 蔥, 咖哩粉	青菜 季節時蔬	義式蔬菜湯 煮/番茄, 高麗菜, 雞腿丁, 義大利 香料	堅果包	4.6	2.6	1.2	0	2.7	0	669
19	五	小米飯	鐵板油豆腐 炒/小三角油豆腐, 彩椒, 洋葱, 黑胡 椒粒	☆古早味蒸蛋 煎/雞蛋, 蒜頭, 紅蔥頭	有機蔬菜 有機菜	三寶甜湯 煮/大豆, 小薏仁, 芋圓	蔬食日	4.8	2.2	1.1	0	2.3	0	632
22	一	白米飯	白玉燒肉 燒/豬肉片, 豬蹄, 白蘿蔔, 胡蘿 蔔, 老薑	開陽白菜 煮/大白菜, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 蝦米	青菜 季節時蔬	客家酸菜雞湯 煮/雞腿丁, 客家酸菜, 紅蔥		4.5	2.5	1.7	0	2.5	0	658
23	二	蒜香蝦仁蛋炒飯	香雞堡 炒/香雞堡	芹香海根 煮/海帶根, 芹菜, 豬肉絲, 胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	金針排骨湯 煮/涼蓴, 排骨丁, 乾金針	乳品	4.5	2.6	1.4	0	2.7	1	817
24	三	糙米飯	瓜仔肉燥 煮/豬絞肉, 絞瓜, 小干丁, 生香菇	螞蟻上樹 炒/高麗菜, 冬菇, 豬絞肉, 胡蘿 蔔, 蒜豆粉	有機蔬菜 有機菜	玉米排骨湯 煮/玉米粒, 排骨丁	水果	4.5	2.5	1.3	1	2.5	0	708
25	四	五穀飯	香烤雞排 烤/生鮮雞排	彩蔬花菜 煮/青花菜, 豬肉片, 彩椒, 胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	南瓜濃湯 煮/南瓜, 豬絞肉, 洋葱, 磨菇塊 頭, 玉米乳香粉, 奶粉, 義大利香 料	堅果包	4.7	2.6	1.6	0	2.5	0	677
26	五	蔬食特餐	蔬食炒飯條 炒/板條, 豆芽菜, 韭菜, 油片, 胡 蘿蔔, 木耳絲	塔香菜脯炒蛋 炒/雞蛋, 菜脯, 九層塔	有機蔬菜 有機菜	參香冷露 煮/黑粉角, 參茶包, 冬瓜磚	蔬食日 黃豆奶	4.8	2.2	1.0	0	2.2	0	625
30	二	炸醬麵	酥脆海鮮排 炸/海鮮排	醬味關東煮 煮/白蘿蔔, 赤豆飯, 小四角油豆腐, 味噌, 甜辣醬, 番茄醬, 味噌	青菜 季節時蔬	青木瓜雞湯 煮/青木瓜, 雞腿丁, 枸杞	乳品	4.5	2.5	1.6	0	2.6	0	660

◎若食用魚料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依112年合約,乳品一個月提供三次;週三和週五提供有機蔬菜。

沐翔食品股份有限公司 製

◎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。