



李佩真



日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯品	附品	營養成分				
								熱量	蛋白質	脂肪	糖質	
1	四	小米飯 小米、白米	洋蔥炒雞 雞肉、洋蔥(炒)	紅燒獅子頭*1 獅子頭、大白菜(燒)	日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	有機蔬菜(綠) 鮮瓜排骨湯 胡瓜、紅蘿蔔、排骨(煮)		8	3	2	3	900
2	五	芝麻飯 黑芝麻、白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯、豬肉、蔬菜(煮)	BBQ小雞腿*2 翅小腿(烤)	醬煮蘿蔔 蘿蔔、玉米段(煮)	有機蔬菜(綠) 海苔蛋花湯 海帶芽、蛋(煮)		7	3	2	3	891
5	一	胚芽飯 胚芽米、白米	普羅旺斯燻肉 馬鈴薯、豬肉塊、紅蘿蔔(燻)	芝香黑豆干 白芝麻、黑豆干(滷)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜(綠) 玉米雞湯 玉米、雞肉塊(煮)	水果	7	3	2	3	863
6	二	香Q白飯 白米	鮮蔬炒雞丁 雞肉、四季豆、蔬菜(炒)	海結貢丸 海帶結、貢丸(滷)	鐵板豆腐 豆腐、毛豆仁、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)		7	3	2	3	863
7	三	玉米有機飯 玉米、有機白米	日式燒肉 洋蔥、豬肉片(燒)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	懷舊白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜(綠) 粽和燒仙草 綠豆、脆圓、仙草汁(煮)	水果	7	3	2	3	894
8	四	士福油飯 糯米、豬肉、香菇	香烤雞翅*1 雞翅(烤)	韓式肉片 泡菜、年糕、豬肉(炒)	木耳炒瓜 木耳、胡瓜(炒)	有機蔬菜(綠) 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、柴魚片(煮)		7	3	2	3	876
9	五	紅藜飯 紅藜麥、白米	麻油燒雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	照燒石斑魚 石斑魚丁(燒)	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 肉骨茶湯 豬湯排、豆皮、蘿蔔(煮)	豆漿	7	3	2	3	900
12	一	地瓜飯 地瓜、白米	筍香焗肉 豬肉、筍(滷)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	蝦香津白 大白菜、蝦皮、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜(綠) 三絲豆腐湯 蔬菜、豬肉、豆腐(煮)	水果	7	3	2	3	863
13	二	香Q白飯 白米	紐奧良烤腿排*1 雞腿排(烤)	瓜仔肉燥 花瓜、干丁、豬絞肉(煮)	彩繪鮮瓜 木耳、紅蘿蔔、胡瓜(炒)	青菜(綠) 珍珠粉圓奶飲 粉圓、奶粉(煮)		7	3	2	3	885
14	三	肉絲蛋炒有機飯 豬肉絲、蛋、三色豆、有機白米	照燒豬排*1 豬排(燒)	油腐燒雞 油豆腐、雞肉、蔬菜(燒)	塔香海茸 九層塔、海茸(炒)	有機蔬菜(綠) 筍絲湯 筍、紅蘿蔔、木耳(煮)	水果	7	3	2	3	840
15	四	麥片飯 麥片、白米	奶香菇雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	玉米肉茸蒸蛋 豬絞肉、玉米、蛋(蒸)	芝麻肉絲四季豆 白芝麻、四季豆、豬肉(炒)	有機蔬菜(綠) 田園蔬菜湯 豬肉、高麗菜、番茄、洋蔥(煮)		7	3	2	3	894
16	五	芝麻飯 黑芝麻、白米	爆炒茄汁豬柳 豬肉條、洋蔥、木耳(炒)	★鹽酥雞*3 雞肉、地瓜、九層塔(炸)	雙星花椰 花椰菜、青花菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠) 玉米蛋花湯 玉米、蛋、紅蘿蔔(煮)	豆漿	7	3	2	3	840
19	一	小米飯 小米、白米	親子雞肉丼 雞肉、洋蔥、雞蛋(煮)	★花枝排*1 花枝排(炸)	肉燥銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜、豬肉(炒)	青菜(綠) 海帶冬瓜湯 海帶芽、冬瓜(煮)		7	3	2	3	876
20	二	紫米飯 紫米、白米	三杯塔香雞 雞肉、九層塔、米血糕(炒)	火腿洋芋炒蛋 蛋、洋芋、火腿(炒)	膨皮白菜滷 膨皮、大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) 榨菜肉絲湯 榨菜、豆豉、豬肉絲、紅蘿蔔(煮)		7	3	2	3	876
21	三	有機白飯 有機白米	西式紅醬燻肉 馬鈴薯、豬肉、蔬菜(燻)	塔香石斑魚 石斑魚、九層塔(燒)	木耳有機高麗 木耳、紅蘿蔔、有機高麗(炒)	青菜(綠) 酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉(煮)	鮮乳	7	3	2	3	900
22	四	芝麻飯 黑芝麻、白米	蒜泥白肉 豬肉、豆芽菜(燒)	四季炒雞 四季豆、雞肉、蔬菜(炒)	肉末冬粉 豬肉、冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 冬至小湯圓 紅豆、紫米、小湯圓(煮)		8	3	2	3	926
23	五	拿坡里肉醬義大利麵 螺旋麵、茄汁肉醬	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	地瓜薯條*4 地瓜(烤)	彩繪花椰 花椰菜、青花菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 玉米濃湯 玉米、蛋、馬鈴薯、奶粉(煮)	豆漿	7	3	2	3	876
26	一	胚芽飯 胚芽米、白米	洋蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥(炒)	基隆天婦羅 甜不辣、蘿蔔、豬血糕(煮)	鐵板豆腐 豆腐、毛豆仁、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) 香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞肉(煮)	水果	7	3	2	3	891
27	二	醃醬麵 干丁、豬肉、白麵(煮)	蜜汁烤雞翅*1 雞翅(烤)	毛豆炒蛋 蛋、毛豆、馬鈴薯(炒)	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) 黃瓜排骨湯 黃瓜、豬湯排(煮)		7	3	2	3	900
28	三	糙米有機飯 糙米、有機白米	沙茶雞肉煲 雞肉、蔬菜(燒)	腐皮蝦捲*1 蝦捲(烤)	鮮菇炒瓜 胡瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠) 紅麵線羹 紅麵線、筍、金針菇、紅蘿蔔、木耳(煮)	水果	7	3	2	3	885
29	四	香Q白飯 白米	泡菜肉片 泡菜、豬肉、年糕(炒)	芝麻唐揚雞 白芝麻、雞肉、洋蔥(燻)	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜(綠) 筍香肉絲湯 筍、香菇、豬肉(煮)		7	3	2	3	885
30	五	紅藜飯 紅藜麥、白米	★椒鹽鮮魚丁 水蜜桃魚丁、地瓜(炸)	日式壽喜燒 洋蔥、豬肉(燒)	芝麻香海海根 白芝麻、海根(滷)	有機蔬菜(綠) 綠豆西米露 綠豆、西谷米(煮)		7	3	2	3	891

★因市場因素更換菜色敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本廠未使用輻射污染食品★
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		炸物	甜湯
						其他	其他		
0次	1次	10次	11次	22次	0次	4次	3次	4次	