

營養師：賴昱辰(營養字第012588號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	全穀	豆蛋	蔬菜	水果	油脂	熱量	
1月2日	四	紫米飯 白米+紫米	醬燒百葉豬 豬腩肉70+百頁豆腐20-燒	◎茄汁黑輪 黑輪條50+洋蔥-燒	菜脯炒蛋 雞蛋40+菜脯-炒	有機油江菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔	6	2.7	2	1	2.5	791	
1月3日	五	黃豆飯 白米+黃豆	嫩烤迷迭香雞腿 雞腿150+迷迭香料-烤	蔥板豆腐 板豆腐60+蔥+玉米粒-燒	洋芋炒三絲 馬鈴薯40+紅蘿蔔10+黑木耳10-炒	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽+雞蛋	5.8	2.7	2	1	2.8	790	
1月6日	一	白醬豬肉燉飯+三杯小棒腿*3+田園粉絲 豬肉10+玉米粒10+紅蘿蔔10+白米-燉 翅腿+九層塔-燒 粉絲15+豆芽菜10+木耳10+絞肉-炒					有機福山蔞苳	巧達濃湯 馬鈴薯+玉米+奶粉	6	2.5	2	1	2.2	766
1月7日	二	有機紅藜飯 有機白米+紅藜	★香酥豬排 里肌豬排-炸	白玉麵腸 麵腸40+白蘿蔔20+香菇-油	番茄燉白菜 白菜60+番茄10-燉	有機小白菜	高麗味噌湯 高麗菜+味噌+豆腐	6	2.7	2	1	2.2	778	
1月8日	三	香菇油飯+蒲燒鯛魚+蜜汁乾丁米血 香菇10+肉絲10+白米+糯米 鯛魚片65-蒸 豆乾丁30+米血糕30-油					青菜	冬瓜玉米湯 冬瓜+玉米	6	2.5	2	1	2.6	784
1月9日	四	糙米飯 白米+糙米	糖醋雞丁 雞丁70+洋蔥10+紅蘿蔔10-燒	洋芋燴蛋 雞蛋40+洋芋30-炒	奶香花椰 白花椰60+紅蘿蔔10-燉	有機山茼蒿	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁	6	2.7	2	1	2.2	778	
1月10日	五	薏仁飯 白米+薏仁	義式香料燉肉 豬腩肉70+馬鈴薯20+番茄+洋蔥-燉	滷豆腐海帶 油豆腐30+海帶結20+白蘿蔔10-滷	紅絲高麗菜 高麗菜40+紅蘿蔔10-炒	青菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+排骨	5.8	2.7	2	1	2.4	772	
1月13日	一	什錦炒麵+照燒雞腿排+佛跳牆 油麵+豆芽菜10+豬肉絲10+紅蘿蔔絲10 雞腿排150-燒 豬肉15+鵝蛋15+白蘿蔔+芋頭+筍-燒					有機荷葉白菜	番茄豆腐湯 番茄+板豆腐	5.8	2.6	2	1	2.4	767
1月14日	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	柚香豬柳條 豬柳70+洋蔥10+柚子醬-燒	日式蒸蛋 雞蛋50+魚板絲-蒸	雙菇佛手瓜 佛手瓜20+杏鮑菇20+美白菇10+紅蘿蔔10-燉	有機高麗菜	雞茸玉米濃湯 馬鈴薯+雞茸+洋蔥+奶粉	6	2.7	2	1	2.2	778	
1月15日	三	奶油培根通心粉+★椒鹽魚丁+干絲銀芽 筆管麵+培根10+紅蘿蔔10+玉米粒10 水沙魚丁80+地瓜-炸 豆芽菜30+干絲20+黑木耳10-炒					青菜	野菇雞湯 雞肉+香菇+杏鮑菇	5.8	2.7	2	1	2.2	763
1月16日	四	小米飯 白米+小米	香烤小棒腿*3 翅腿-烤	玉米炒蛋 雞蛋40+玉米粒-炒	金針菇燴西芹 金針菇20+西洋芹30+紅蘿蔔10-燉	有機菠菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉	6	2.6	2	1	2.2	772	
統計	主菜種類		次/月	副菜食材		次/月	*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造* *豬肉、牛肉原產地：台灣* *每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品							
	魚		2	魚肉加工品		1								
	雞		5	其他加工品		1								
	豬		4											
	主菜食材特性		次/月	其他		次/月								
	生鮮食材		10	油炸次數		2								
	調理食材		1	甜湯次數		1								