



\*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 \*本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等,不適合其過敏體質者食用  
 \*◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:陳怡安(營養字第009695)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	蛋黃	蛋清	油類	糖類	
1	二	糙米飯 白米,糙米	咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔-煮	蔥爆香干肉絲 豆干,肉絲,青蔥-炒	蒜酥高麗 高麗,菇,木耳,蒜酥-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 小魚,洋蔥,豆腐,味噌	水果	保久乳				
2	三	薏仁飯 白米,薏仁	海苔燒豬 豬肉,蘿蔔,海苔粉-燒	蜜香地瓜雞 地瓜,雞肉,芝麻-煮	蝦香黃瓜 黃瓜,金針菇,蝦皮-煮	履歷蔬菜 香菇雞湯 雞肉,香菇,冬瓜		5.5	2.4	2	2.4	723
3	四	白飯 白米	鮑菇雞丁 雞肉,鮑菇-煮	麻婆豆腐煲 豆腐,絞肉,紅蘿蔔,青豆-煮	韭香豆芽 豆芽,木耳,韭菜-炒	履歷蔬菜 麵線羹 麵線,金針菇,蔬菜	水果	5.5	2.5	2	2.5	735
4	五	日式柴魚烏龍麵 小烏龍,大白菜,蔬菜,肉絲	鐵板肉排 豬排-燒	燒賣 燒賣-蒸 每人2個	塔香海根 海根,芹菜,九層塔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉		5.7	2.3	2.1	2.3	727.5
12/7 運動會補休												
8	二	白飯 白米	三杯豆皮 豆皮,鮮菇,九層塔-煮	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,洋蔥-煮	麵筋白菜 大白菜,麵筋,木耳-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋	水果	蜂蜜麵包				
9	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	腰果嫩雞 雞肉,腰果,彩椒-炒	蔥爆肉絲 肉絲,蔥段,金針菇,豆干-炒	蘿蔔鮮匯 蘿蔔,菇,玉米筍,絞肉-煮	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜,湯排,紅蘿蔔		5.6	2.4	2	2.5	734.5
10	四	紅藜飯 白米,紅藜	照燒肉片 豬肉片,洋蔥-炒	麻油鮮菇雞 凍豆腐,雞肉,鮮菇,薑片-煮	螞蟻上樹 高麗,粉絲,絞肉-炒	履歷蔬菜 昆布蛋花湯 雞蛋,海帶,薑絲	水果	5.8	2.4	1.9	2.3	737
11	五	胚芽飯 白米,胚芽	腐乳雞丁 雞肉,豆薯,長豆段-煮	奶香野菇肉蓉 洋芋,絞肉,玉米,鮮菇-煮	酸菜黑豆干 黑豆干,酸菜-炒	履歷蔬菜 柴魚蘿蔔湯 蘿蔔,豆腐,柴魚片		5.7	2.3	1.8	2.3	720
14	一	白飯 白米	椒香肉排 豬排-燒	紅茶滷蛋 雞蛋,蘿蔔,玉米筍-滷	蝦香結菜 結頭菜,鮮菇,蝦皮-煮	履歷蔬菜 鼎邊銼 板條,高麗,金針,肉絲		5.7	2.3	2	2.2	720.5
15	二	小米飯 白米,小米	糖醋雞塊 雞肉,鳳梨,彩椒-燒	香菇肉燥貢丸 小貢丸,豆干,絞肉,鮮菇-煮	肉絲青木瓜 青木瓜,肉絲,木耳-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄,雞蛋	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	三	雜糧飯 白米,雜糧米	醬燒豬肉 豬肉,洋芋-燒	柴香親子丼 雞蛋,洋蔥,雞肉,柴魚片-煮	芹香芽菜 豆芽,紅蘿蔔,芹菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜,薏仁,雞肉		5.6	2.4	2	2.4	730
17	四	鮮菇油飯 白米,糯米,肉絲,菇,麵輪	鹽酥雞 雞肉-炸 每人4個	小餡餅 餡餅-蒸 每人2個	彩椒花椰 花椰菜,彩椒-煮	履歷蔬菜 海芽味噌湯 豆腐,海芽,柴魚片	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725
18	五	五穀飯 白米,五穀米	筍燒福菜豬 豬肉,福菜,筍-煮	關東煮 凍豆腐,白蘿蔔,海帶結-煮	清炒高麗 高麗,蘿蔔,木耳-炒	履歷蔬菜 玉米雞茸湯 玉米,洋芋,蛋,雞絞肉		5.6	2.3	2.2	2.3	723
21	一	玉米飯 白米,玉米	羅勒烤翅 雞翅,羅勒葉-烤	南瓜起司球 起司球,南瓜,蔬菜-炒	碧綠鮑菇 大瓜,鮑菇,蘿蔔-煮	履歷蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓,白菜,絞肉,芹菜		5.7	2.3	2	2.2	720.5
22	二	芝麻飯 白米,芝麻	白醬洋芋豬 豬肉,洋芋,玉米-煮	蜜汁雞肉 雞肉,小黃瓜,彩椒-煮	針菇海帶絲 海帶絲,針菇,蘿蔔-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米,洋蔥,鮮菇,雞蛋	水果	5.6	2.4	2	2.3	725.5
23	三	白飯 白米	壽喜燒雞 雞肉,洋蔥-煮	紅燒豆腐 豆腐,香菇,蔥,絞肉-煮	彩蔬高麗 高麗菜,木耳,枸杞-炒	履歷蔬菜 筍片肉絲湯 竹筍,豬肉		5.7	2.5	2	2.6	753.5
24	四	聖誕義式肉醬麵 麵,番茄,玉米,洋蔥,絞肉	燒里肌肉排 里肌肉排-燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	玉筍白菜滷 白菜,蔬菜,玉米筍-滷	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜,蔥	水果	豆奶				
25	五	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	香芋栗子雞 雞肉,芋頭,栗子-燒	魷魚炒干片 豆干,魷魚,肉絲,蔥段-炒	鹹豬肉花椰 花椰,木耳,鹹豬肉-炒	履歷蔬菜 金茸三絲湯 蘿蔔,金針菇,肉絲		5.6	2.4	1.9	2.3	723
28	一	白飯 白米	皇帝豆燉豬 豬肉,蔬菜,皇帝豆-煮	菜脯炒蛋 雞蛋,菜脯,青蔥-炒	雲耳芽菜 豆芽,木耳,蔬菜-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄,洋蔥,西芹,絞肉		5.5	2.4	2	2.6	732
29	二	香蔥肉蓉炒飯 白米,玉米,絞肉,蘿蔔,紅蔥	韓式烤雞腿 雞腿-烤	炸雞柳條 雞柳條-炸 每人2條	蘿蔔海結 蘿蔔,玉米段,海結-煮	有機蔬菜 結菜排骨湯 結頭菜,排骨,芹菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
30	三	胚芽飯 白米,胚芽	燒烤醬豬肉 豬肉,洋芋-燒	酸甜虎皮蛋 雞蛋,洋蔥,玉米-燒	豆薯條豆 條豆,豆薯,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 薑母鴨湯 鴨肉,高麗,金針菇		5.5	2.5	2	2.5	735
31	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	南瓜煨雞 雞肉,南瓜,毛豆-煮	肉燥福州丸 福州丸,絞肉,冬瓜-滷	玉筍花椰 花椰,玉米筍-煮	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐,木耳,竹筍,蛋	水果	5.7	2.3	2	2.3	725