

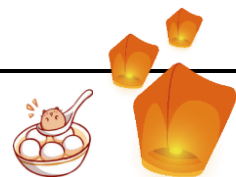


日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
11	二	白飯	糖醋雞丁×4 雞肉、蔬菜、燒	玉米肉蓉 玉米、豬肉、紅蘿蔔、毛豆、炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、膨皮、煮	有機青菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果(全)	5.5	2.5	2.1	2.6	1	802
12	三	海苔香鬆飯	蒸蛋 雞蛋、蒸	韓式起司年糕燉菜 蔬菜、年糕、泡菜、起司粉、炒	香拌黃芽 黃豆芽、蔬菜、炒	產履青菜 昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		5.3	2.5	2.2	2.5		726
13	四	白飯	麻油雞 雞肉、蔬菜、煮	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚、芹菜、炒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	產履青菜 芙蓉玉米湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋	水果(全)	5.5	2.4	2.1	2.5	1	790
14	五	藜麥飯	黃金卡滋豬排×1 豬排、炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、炒	針菇海根 海帶根、金針菇、煮	產履青菜 魚丸湯 蔬菜、虱目魚丸		5.7	2.3	2	2.6		739
17	一	白飯	沙茶雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒、炒	麻婆嫩腐 豆腐、蔬菜、豬肉、煮	菇炒甘藍 高麗菜、菇、炒	產履青菜 韓式海芽湯 海帶芽、小魚干	水果(中高)	5.7	2.5	2.1	2.5	1	812
18	二	薏仁飯	白醬奶香豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉、煮	海苔小丸子×2 魷魚丸、海苔粉、烤	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔、炒	有機青菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果(低)	5.7	2.4	2	2.6	1	806
19	三	拿坡里肉醬義大利麵	爐烤蒜香小雞腿×2 翅小腿、烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬肉、炒	產履青菜 白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉		5.7	2.5	2	2.6		754
20	四	糙米飯	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔、炒	香雞堡排×1 香雞堡排、烤	家常扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮、炒	產履青菜 鮮菇蔬菜湯 蔬菜、鮮菇	水果(全)	5.3	2.4	2.1	2.6	1	781
21	五	白飯	蜜汁照燒雞 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、白芝麻、燒	綜合滷味 四分干、菇、海帶、滷	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜、炒	產履青菜 結頭排骨湯 結頭菜、豬肉		5.3	2.5	2	2.5		721
24	一	芝麻飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、菇、煮	茄汁甜不辣 甜不辣、炒	清炒白菜 大白菜、蔬菜、芋頭、炒	產履青菜 大滷湯 筍、蔬菜、豆皮	水果(中高)	5.5	2.5	2.1	2.6	1	802
25	二	白飯	蜜汁雞翅×1 三節雞翅、燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結、滷	有機青菜 日式味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	水果(低)	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
26	三	三穀飯	照燒嫩汁魚丁×3 生鮮魚丁、燒	海鮮捲×1 海鮮捲、烤	鮮蔬花椰 花椰菜、彩椒、炒	產履青菜 時蔬雞湯 蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2	2.5		735
27	四	白飯	義式番茄燉雞 雞肉、蔬菜、番茄、煮	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、煮	木耳高麗 高麗菜、木耳、炒	產履青菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果(全)	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788

~228紀念日放假~

《節慶小知識》~元宵吃年糕，成績才會高~

元宵節，又稱上元節，每年的農曆正月十五日，家家戶戶會一起吃元宵、年糕，象徵闔家團圓、成績年年高(糕)升，也會一同賞花燈、猜燈謎。台灣各地也有不同的慶典，北:平溪放天燈、南:鹽水蜂炮、東:台東炸寒單，意味祈求平安、身體健康、財源廣進。



一本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！◎過敏原包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.含麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.含亞硝酸鹽類製品  
※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！

