



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	奶品	每日 攝入量 (g)						
				★香酥魚條*1	腐皮白菜	青菜									
8/31	一	香Q白飯	杏片骰子豬 杏仁片,豬肉,蔬菜(燒)	★香酥魚條*1 地瓜,魚條(炸)	腐皮白菜 大白菜,豆腐皮(炒)	青菜 (綠)	小魚味噌湯 小魚乾,豆腐,海芽(煮)		6	3	2	2.5	835	806	
9/1	二	小米飯	佛蒙特咖哩雞 蔬菜,雞肉(燒)	港式叉燒肉 豬肉(烤)	翠炒高麗 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	青菜 (綠)	玉米濃湯 玉米粒,奶粉,紅蘿蔔,▲蛋(煮)		6	3	2	3	846	255	
2	三	有機白飯	沙茶豬柳 豬肉,蔬菜(燒)	糖醋雞丁 洋蔥,雞肉,紅蘿蔔(燒)	彩燴花椰 蔬菜,花椰菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	什錦麵線羹 麵線羹,筍,豬肉(煮)	乳品	6	3	2	3	885	246	
3	四	蔥油雞絲飯	紅燒豬排*1 豬排(燒)	日式關東煮 貢丸,蘿蔔,甜不辣(燒)	金茸鮮瓜 鮮瓜,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)		6	3	2	2.5	889	246	
4	五	糙米飯	香滷雞翅*1 雞翅(滷)	梅乾扣肉 筍,梅乾菜,豬肉(燒)	韭香豆芽 豆芽菜,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	綜合豆甜湯 綜合豆類(煮)		6	2.5	2	3	892	288	
7	一	士福炸醬麵	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	滷味拼盤 豬血糕,海帶結,鳥蛋(滷)	鮮筍三絲 鮮筍,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	鮮瓜排骨湯 冬瓜,排骨(煮)		6	2.5	2	3	891	254	
8	二	芝麻飯	宮保雞丁 花生,雞肉,蔬菜(炒)	白菜燒肉年糕 豬肉,大白菜,年糕(燒)	芝麻海結 海帶結,白芝麻(滷)	青菜 (綠)	冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)		6	2.5	2	2.5	893	299	
9	三	有機白飯	日式壽喜燒 豬肉,洋蔥(燒)	★糖醋魚塊*2 地瓜,魚肉(燒)	腐皮鮮瓜 鮮瓜,豆腐皮(炒)	有機 蔬菜 (綠)	田園蔬菜湯 豬肉,蔬菜(煮)	乳品	6	3	2	2.5	895	292	
10	四	香Q白飯	腰果蘿蔔雞 雞肉,蘿蔔,腰果(燒)	BBQ豬肉串*1 豬肉串(烤)	蝦香高麗 蔬菜,高麗菜,蝦米(炒)	青菜 (綠)	番茄蛋花湯 番茄,蔬菜,蛋(煮)		6	3	2	2.5	898	277	
11	五	五穀飯	匈牙利燉肉 蔬菜,豬肉(燒)	噴汁雞肉捲*1 雞肉捲(烤)	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	米粉湯 米粉,油豆腐,豬肉,蔬菜(煮)		6	3	2	3	879	280	
14	一	小米飯	奶香菇雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,奶粉(燒)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	塔香鮑菇 九層塔,菇類,油豆腐(燒)	青菜 (綠)	大滷湯 蔬菜,豆腐,豬肉(煮)		6	2.5	2	3	878	254	
15	二	芝麻飯	日式親子丼 雞肉,蔬菜,蛋(燒)	客家小炒 豆干,蔬菜,豬肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	金菇紫菜湯 紫菜,蔬菜(煮)		6	2.5	2	2.5	899	288	
16	三	有機白飯	香滷豬排*1 豬排(滷)	油腐燉雞 油豆腐,雞肉,蔬菜(燉)	黑椒豆芽 豆芽菜,蔬菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,蛋,奶粉(煮)	乳品	6	3	2	2.5	899	282	
17	四	糙米飯	糖醋排骨 蔬菜,豬肉,鳳梨(燒)	玉米雞丁 玉米粒,雞肉,蔬菜(燒)	紅絲津白 大白菜,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)		6	3	2	2.5	898	277	
18	五	肉絲蛋炒飯	★香酥雞腿*1 雞腿(炸)	拌炒干絲 干絲,蔬菜(炒)	鮮瓜小炒 鮮瓜,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	筍片排骨湯 筍片,排骨(煮)		6	3	2	3	898	280	
21	一	麥片飯	西式燉肉 豬肉,蔬菜(燒)	蒲燒鯛魚*1 白芝麻,鯛魚(烤)	木須銀芽 蔬菜,豆芽菜(炒)	青菜 (綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		6	3	2	3	895	293	
22	二	芝麻飯	古早味香菇 八寶肉燥 豬肉,豆干,蔬菜,香菇(燒)	★塔香鹽酥雞*3 雞肉,九層塔(炸)	彩燴花椰 花椰菜,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	羅宋湯 豬肉,蔬菜(煮)		6	3	2	3	899	280	
23	三	有機白飯	三杯雞丁 雞肉,豬血糕,蔬菜(燒)	筍筍肉絲 豬肉,筍筍(炒)	枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞,蔬菜(煮)	有機 蔬菜 (綠)	肉骨茶湯 油豆腐,豆皮,蔬菜,雞肉(煮)	乳品	6	3	2	3	840	277	
24	四	匈牙利肉醬 義大利麵	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	義式洋芋條 洋芋條(烤)	紅絲高麗 蔬菜,高麗菜(炒)	青菜 (綠)	蘑菇濃湯 蘑菇,奶粉,紅蘿蔔,蛋(煮)		6	3	2	3	879	288	
25	五	香Q白飯	蔥爆豬柳 蔬菜,豬肉(燒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	金沙炒筍 鮮筍,蔬菜,鹹蛋黃(炒)	青菜 (綠)	味噌蛋花湯 蛋,豆腐,柴魚片(煮)		6	3	2	3	884	284	
26	六	士福油飯	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	豆干海帶結 豆干,海帶結(滷)	蛋酥白菜 白菜,蛋,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁(煮)		6	3	2	3	877	280	
28	一	糙米飯	椰香咖哩豬 豬肉,蔬菜(燒)	檸香雞柳條*2 雞柳條(烤)	金茸鮮瓜 蔬菜,鮮瓜(炒)	青菜 (綠)	香菇雞湯 蔬菜,雞肉(煮)		6	3	2	3	878	254	
29	二	芝麻飯	糖醋雞丁*3 雞肉,紅蘿蔔,洋蔥(燒)	麻婆豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜(燒)	木須高麗 蔬菜,高麗菜(炒)	青菜 (綠)	薑絲海芽湯 海芽,叻仔魚(煮)		6	2.5	2	3	840	277	
30	三	有機白飯	中秋栗子燒肉片 豬肉,蔬菜,栗子(燒)	海山醬關東煮 蘿蔔,魚卵捲,貢丸(燒)	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	珍珠奶飲 粉圓,奶粉(煮)	乳品	6	3	2	3	879	288	
祝大家中秋佳節愉快!															
★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★															
豆類 及豆製品		魚肉 及海鮮		主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)				其他分析(次/月)			
0次		0次		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理 食品		油拌物		甜湯	
0次		0次		12次		12次		24次		0次		5次		5次	