

113年4月 軍功國小午餐菜單

全面使用非基改食材,每週提供有機蔬菜,使用台灣豬肉,★在地食材



4月1日 一	4月2日 二	4月3日 三	4月4日 四	4月5日 五
燕麥飯 蕃茄炒蛋 蜜汁黑干 油泡鮮筍 青江菜 薑絲紫菜湯	什錦炒麵 京醬豬排 遊龍鍋貼 木須高麗菜 有機A菜 椰香西米露	糙米飯 *黃金雞翅 打拋肉醬 豚肉拌白花 蚵白菜 淡水阿給湯		
熱量kcal 696.1 醣類g 82.8 蛋白質g 28.9 脂肪g 25.9	熱量kcal 704.8 醣類g 83.1 蛋白質g 29.2 脂肪g 26.6	熱量kcal 689.8 醣類g 88.7 蛋白質g 26.5 脂肪g 23.6		
4月8日 一	4月9日 二	4月10日 三	4月11日 四	4月12日 五
五穀飯 照燒豆包 大阪燒玉米蛋 墨西哥莎莎洋芋 油菜 蕃茄豆腐湯	糙米飯 梅干扣肉 豚香三絲 古味白菜滷 有雞山菠菜 鳳梨雞湯	香Q白飯 *歐爸炸雞 ★輕食關東煮 八寶肉醬 油麥菜 日式味噌湯	蘑菇鐵板麵 日式里肌排 培根高麗菜 相思包 青江菜 玉米濃湯	燕麥飯 三杯魚丁 蛋酥獅子頭 韭香銀芽 小白菜 筍香肉絲湯
熱量kcal 797.0 醣類g 104.6 蛋白質g 32.1 脂肪g 25.6	熱量kcal 805.8 醣類g 105.7 蛋白質g 32.2 脂肪g 26.1	熱量kcal 713.5 醣類g 84.0 蛋白質g 29.3 脂肪g 27.1	熱量kcal 664.2 醣類g 85.3 蛋白質g 25.6 脂肪g 22.8	熱量kcal 700.2 醣類g 86.3 蛋白質g 28.6 脂肪g 24.9
4月15日 一	4月16日 二	4月17日 三	4月18日 四	4月19日 五
糙米飯 醬爆骰子干 奶焗洋芋 菜脯蔥蛋 青江菜 筍香羹湯	夏威夷炒飯 菲力烤雞排 蒜蓉水餃 開陽白菜 有機廣島菜 綠豆QQ圓	五穀飯 *香酥魚 麻香高麗菜 香鬆蒸蛋 油菜 蕃茄鮮蔬湯	香Q白飯 蔥爆肉片 砂鍋豆腐煲 土豆四喜 蚵白菜 ★筍片雞湯	薏仁飯 腰果雞丁 三色銀芽 瓜瓜肉燥 油麥菜 金菇帶芽湯
熱量kcal 711.7 醣類g 89.0 蛋白質g 28.9 脂肪g 24.8	熱量kcal 694.6 醣類g 89.6 蛋白質g 26.6 脂肪g 23.7	熱量kcal 707.3 醣類g 84.5 蛋白質g 29.4 脂肪g 26.1	熱量kcal 711.1 醣類g 89.3 蛋白質g 28.7 脂肪g 24.7	熱量kcal 701.0 醣類g 84.4 蛋白質g 28.1 脂肪g 26.1
4月22日 一	4月23日 二	4月24日 三	4月25日 四	4月26日 五
燕麥飯 紅燒桂筍 洋蔥炒蛋 甜椒甘藍 油麥菜 薑絲冬瓜湯	糙米飯 蜜汁烤雞腿 日式洋芋燉肉 豚香拌黃芽 有雞山茼蒿 味噌湯	香Q白飯 *椒香豬柳條 醬淋嫩腐 肉香花椰 小白菜 羅宋湯	紅醬捲捲麵 ★紅燒鮮菇雞 拌雙絲 甘梅地瓜條 青江菜 白絲紫菜湯	薏仁飯 銅板炒肉 佛跳牆 茄汁虎皮蛋 油菜 五行蔬菜湯
熱量kcal 695.7 醣類g 84.2 蛋白質g 28.9 脂肪g 25.2	熱量kcal 731.5 醣類g 87.4 蛋白質g 29.9 脂肪g 27.2	熱量kcal 688.3 醣類g 28.2 蛋白質g 28.2 脂肪g 25.4	熱量kcal 723.1 醣類g 89.9 蛋白質g 29.3 脂肪g 24.7	熱量kcal 709.8 醣類g 86.6 蛋白質g 29.4 脂肪g 25.4
4月29日 一	4月30日 二	提升免疫力的食物		
五穀飯 翡翠蒸蛋 田園奶香玉米 三杯鮑菇豆干 蚵白菜 香菜白玉湯	台式炒飯 五香大排 豬肉餡餅 ★清香高麗菜 有機味美菜 輕揚油腐湯			
熱量kcal 726.1 醣類g 89.4 蛋白質g 30.1 脂肪g 25.6	熱量kcal 729.5 醣類g 90.3 蛋白質g 29.7 脂肪g 25.7			

佳愛餐盒食品廠--113年4月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
四月一日	燕麥飯	克	蕃茄炒蛋	克	蜜汁黑干	克	油泡鮮筍	克	青江菜	克	薑絲紫菜湯	克		
	白米	80	雞蛋	35	黑干	45	★鮮筍	30	青江菜	80	豆腐	20	全穀雜糧類	5.0
	燕麥	20	蕃茄	15	白芝麻	適量	大白菜	15			紫菜	1	豆魚蛋肉類	2.1
			洋蔥	5			紅蘿蔔	5			薑絲	適量	蔬菜類	1.6
							木耳	5			蔥	適量	水果類	
							油泡	4					油脂類	2.7
													總熱量kcal	668.9
													醣類(g)	82.8
													脂質(g)	24.1
													蛋白質(g)	26.3
四月二日	什錦炒麵	克	京醬豬排	克	遊龍鍋貼	克	木須高麗菜	克	有機A菜	克	椰香西米露	克	營養分析	
	麵	130	生鮮豬排	60	鍋貼	30	高麗菜	40	A菜	80	芋頭	5	全穀雜糧類	5.2
	洋蔥	8	洋蔥	8	(含肉量30%)		紅蘿蔔	5			西谷米	5	豆魚蛋肉類	2.1
	木耳	8	蔥	適量			木耳	3					蔬菜類	1.6
	胡蘿蔔	5											水果類	
	肉絲	3											油脂類	2.8
	蝦皮	適量											總熱量kcal	686.5
	紅蔥片	適量											醣類(g)	86.5
													脂質(g)	24.3
													蛋白質(g)	26.5
四月三日	糙米飯	克	*黃金雞翅	克	打拋肉醬	克	豚肉拌白花	克	蚵白菜	克	淡水阿給湯	克	營養分析	
	白米	80	生鮮雞翅	80	絞肉	20	白花菜	50	蚵白菜	80	油豆腐	13	全穀雜糧類	5.1
	糙米	20			洋蔥	10	豬肉	5			筍	5	豆魚蛋肉類	2.2
					蕃茄	10	紅蘿蔔	5			碎骨	5	蔬菜類	1.7
					玉米粒	10					海帶結	5	水果類	
					胡蘿蔔	5							油脂類	2.7
													總熱量kcal	685.7
													醣類(g)	85.3
													脂質(g)	24.4
			雞翅(廢棄率40%)								碎骨(廢棄率30%)		蛋白質(g)	27.2
四月四日													營養分析	
													全穀雜糧類	
													豆魚蛋肉類	
													蔬菜類	
													水果類	
													油脂類	
													總熱量kcal	
													醣類(g)	
													脂質(g)	
													蛋白質(g)	
四月五日													營養分析	
													全穀雜糧類	
													豆魚蛋肉類	
													蔬菜類	
													水果類	
													油脂類	
													總熱量kcal	
													醣類(g)	
													脂質(g)	
													蛋白質(g)	

備註 *表示炸物 ●菜單如未標示廢棄率皆為可食量★在地食材

佳愛餐盒食品廠--113年4月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
四月八日	五穀飯	克	照燒豆包	克	大阪燒玉米蛋	克	墨西哥莎莎洋芋	克	油菜	克	蕃茄豆腐湯	克		
	白米	75	豆包	50	雞蛋	35	洋芋	25	油菜	80	豆腐	20	全穀雜糧類	5.1
	五穀	20	蔥	適量	高麗菜	20	西芹	15			蕃茄	15	豆魚蛋肉類	2.2
					玉米粒	10	紅蘿蔔	5			金針菇	5	蔬菜類	1.4
					柴魚片	適量	青豆	5			青蔥	適量	水果類	
											柴魚片	適量	油脂類	2.6
													總熱量kcal	679.9
													醃類(g)	84.2
													脂質(g)	24.2
													蛋白質(g)	27.3
四月九日	糙米飯	克	梅干扣肉	克	豚香三絲	克	古味白菜滷	克	有雞山菠菜	克	鳳梨雞湯	克	營養分析	
	白米	80	生鮮豬肉丁	60	海帶絲	40	大白菜	35	山萵蒿	80	生鮮骨腿丁	20	全穀雜糧類	5.3
	糙米	20	紅蘿蔔	5	肉絲	6	芋頭	5			冬瓜	10	豆魚蛋肉類	2.3
			梅干菜	3	芹菜	2	木耳	5			鳳梨	5	蔬菜類	1.9
							胡蘿蔔	5			薑	適量	水果類	
							角螺	3					油脂類	2.7
													總熱量kcal	707.4
													醃類(g)	88.0
													脂質(g)	25.0
											骨腿(廢棄率33%)		蛋白質(g)	28.4
四月十日	香Q白飯	克	*歐爸炸雞	克	★輕食關東煮	克	八寶肉醬	克	油麥菜	克	日式味噌湯	克	營養分析	
	白米	100	生鮮雞胸肉	50	白蘿蔔	35	絞肉	20	油麥菜	80	豆腐	15	全穀雜糧類	5.1
					玉米段	10	冬瓜	15			洋蔥	8	豆魚蛋肉類	2.5
					虱目魚丸	5	越瓜	10			海帶芽	1	蔬菜類	1.4
					★香菇	5	紅蔥片	適量			蔥	適量	水果類	
					香菜	適量							油脂類	2.9
													總熱量kcal	713.5
													醃類(g)	84.0
													脂質(g)	27.1
													蛋白質(g)	29.3
四月十一日	蘑菇鐵板麵	克	日式里肌排	克	培根高麗菜	克	相思包	克	青江菜	克	玉米濃湯	克	營養分析	
	麵	125	生鮮里肌排	55	高麗菜	55	紅豆包	25	青江菜	80	玉米粒	5	全穀雜糧類	5.2
	絞肉	7			培根	5					洋芋	5	豆魚蛋肉類	2.0
	胡蘿蔔	5			蝦皮	適量					紅蘿蔔	5	蔬菜類	1.6
	玉米粒	5									雞蛋	3	水果類	
	香菇	5											油脂類	2.6
	洋蔥	5											總熱量kcal	664.2
													醃類(g)	85.3
													脂質(g)	22.8
													蛋白質(g)	25.6
四月十二日	燕麥飯	克	三杯魚丁	克	蛋酥獅子頭	克	韭香銀芽	克	小白菜	克	筍香肉絲湯	克	營養分析	
	白米	80	生鮮旗魚	55	大白菜	25	豆芽	30	小白菜	80	粉絲	5	全穀雜糧類	5.3
	燕麥	20	九層塔	適量	獅子頭	20	韭菜	4			筍絲	5	豆魚蛋肉類	2.4
			薑	適量	香菇	5					肉絲	5	蔬菜類	1.5
			蒜	適量	雞蛋	5					芹菜	1	水果類	
													油脂類	2.6
													總熱量kcal	700.2
													醃類(g)	86.3
													脂質(g)	24.9
			包冰率10%										蛋白質(g)	28.6

備註 *表示炸物 ●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

佳愛餐盒食品廠--113年4月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
四月十五日	糙米飯	克	醬爆骰子干	克	奶焗洋芋	克	菜脯蔥蛋	克	青江菜	克	筍香羹湯	克	全穀雜糧類	5.4
	白米	75	黑干	50	洋芋	40	雞蛋	35	青江菜	80	筍絲	20	豆魚蛋肉類	2.4
	糙米	20	彩椒	10	紅蘿蔔	10	菜脯	15			傳統豆腐	15	蔬菜類	1.5
			素肉碎	10	洋蔥	6	蔥	適量			木耳	5	水果類	
					麵	5					雞蛋	3	油脂類	2.6
					義式香料	適量					香菜	適量	總熱量kcal	711.7
													醣類(g)	89.0
四月十六日	夏威夷炒飯	克	菲力烤雞排	克	蒜蓉水餃	克	開陽白菜	克	有機廣島菜	克	綠豆QQ圓	克	全穀雜糧類	5.5
	白米	90	生鮮雞排	85	水餃	30	大白菜	35	廣島菜	80	綠豆	5	豆魚蛋肉類	2.0
	胡蘿蔔	5		(含肉量30%)		紅蘿蔔	5			QQ圓	5	蔬菜類	1.4	
	培根	7				木耳	5					水果類		
	洋蔥	5				角螺	5					油脂類	2.7	
	玉米粒	5				冬蝦	適量					總熱量kcal	694.6	
	葡萄乾	3											醣類(g)	89.6
四月十七日	五穀飯	克	*香酥魚	克	麻香高麗菜	克	香鬆蒸蛋	克	油菜	克	蕃茄鮮蔬湯	克	全穀雜糧類	5.2
	白米	100	生鮮鯊魚	55	高麗菜	45	雞蛋	35	油菜	80	傳統豆腐	15	豆魚蛋肉類	2.5
					玉米段	5	胡蘿蔔	5			蕃茄	8	蔬菜類	1.4
					米血	3	海苔香鬆	1			雞蛋	6	水果類	
					枸杞	適量					肉片	6	油脂類	2.7
					當歸	適量					洋蔥	5	總熱量kcal	707.3
					川芎	適量							醣類(g)	84.5
四月十八日	香Q白飯	克	蔥爆肉片	克	砂鍋豆腐煲	克	土豆四喜	克	蚵白菜	克	★筍片雞湯	克	全穀雜糧類	5.5
	白米	80	生鮮豬肉片	55	大白菜	25	玉米	20	蚵白菜	80	筍	15	豆魚蛋肉類	2.3
	五穀米	20	洋蔥	15	凍豆腐	25	洋芋	20			骨腿	13	蔬菜類	1.5
			蔥	適量	鴨血	13	紅蘿蔔	4			★香菇	5	水果類	
					金針菇	4	絞肉	4			薑	適量	油脂類	2.6
											枸杞	適量	總熱量kcal	711.1
													醣類(g)	89.3
四月十九日	薏仁飯	克	腰果雞丁	克	三色銀芽	克	瓜瓜肉燥	克	油麥菜	克	金菇帶芽湯	克	全穀雜糧類	5.0
	白米	80	生鮮雞胸丁	70	豆芽菜	55	絞肉	23	油麥菜	80	海芽(濕)	8	豆魚蛋肉類	2.3
	薏仁	20	洋蔥	8	韭菜	3	冬瓜	15			金針菇	5	蔬菜類	1.9
			腰果	5	紅蘿蔔	3	豆干	10			薑	適量	水果類	
			彩椒	3			麻油瓜	7			蔥	適量	油脂類	2.9
											碎骨	5	總熱量kcal	701.0
													醣類(g)	84.4
五月			胸丁(廢棄率15%)									碎骨(廢棄率80%)		
													脂質(g)	26.1
													蛋白質(g)	28.1

備註 *表示炸物

●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

佳愛餐盒食品廠--113年4月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
四月二十二日	燕麥飯	克	紅燒桂筍	克	洋蔥炒蛋	克	甜椒甘藍	克	油麥菜	克	薑絲冬瓜湯	克	全穀雜糧類	5.0
	白米	80	豆干	50	雞蛋	35	高麗菜	55	油麥菜	80	冬瓜	15	豆魚蛋肉類	2.4
	燕麥	20	烤麩	15	紅蘿蔔	10	甜椒	5			薑	1	蔬菜類	1.8
			桂竹筍	10	洋蔥	8					枸杞	適量	水果類	
													油脂類	2.6
													總熱量kcal	695.7
													醣類(g)	84.2
													脂質(g)	25.2
												蛋白質(g)	28.9	
四月二十三日	糙米飯	克	蜜汁烤雞腿	克	日式洋芋燉肉	克	豚香拌黃芽	克	有雞山茼蒿	克	味噌湯	克	全穀雜糧類	5.4
	白米	80	生鮮雞腿	85	洋芋	30	豆芽	35	山萵苣	80	豆腐	40	豆魚蛋肉類	2.5
	糙米	20		肉丁	15	肉絲	12			洋蔥	10	蔬菜類	1.4	
				洋蔥	8	芹菜	2			海芽	1	水果類		
										蔥花	適量	油脂類	2.9	
													總熱量kcal	731.5
													醣類(g)	87.4
													脂質(g)	27.2
			雞腿(廢棄率40%)									蛋白質(g)	29.9	
四月二十四日	香Q白飯	克	*椒香豬柳條	克	醬淋嫩腐	克	肉香花椰	克	小白菜	克	羅宋湯	克	全穀雜糧類	5.0
	白米	100	生鮮豬肉	50	油豆腐	40	花椰菜	35	小白菜	80	高麗菜	8	豆魚蛋肉類	2.4
			洋蔥	5	青豆	3	肉片	5			蕃茄	5	蔬菜類	1.4
					九層塔	適量	紅蘿蔔	5			洋蔥	3	水果類	
											豬肉	3	油脂類	2.7
													總熱量kcal	688.3
													醣類(g)	82.6
													脂質(g)	25.4
												蛋白質(g)	28.2	
四月二十五日	紅醬捲捲麵	克	★紅燒鮮菇雞	克	拌雙絲	克	甘梅地瓜條	克	青江菜	克	白絲紫菜湯	克	全穀雜糧類	5.5
	螺旋麵	100	生鮮骨腿	75	干絲	40	地瓜	25	青江菜	80	白蘿蔔	10	豆魚蛋肉類	2.4
	胡蘿蔔	5	★筍	8	海帶絲	20					紫菜	1	蔬菜類	1.4
	洋蔥	5	杏鮑菇	5							薑絲	適量	水果類	
	玉米粒	5									香菜	適量	油脂類	2.7
	香菇	5											總熱量kcal	723.1
	蕃茄	5											醣類(g)	89.9
	絞肉	5											脂質(g)	25.5
			骨腿(廢棄率33%)									蛋白質(g)	29.3	
四月二十六日	薏仁飯	克	銅板炒肉	克	佛跳牆	克	茄汁虎皮蛋	克	油菜	克	五行蔬菜湯	克	全穀雜糧類	5.3
	白米	80	生鮮豬肉	45	大白菜	35	雞蛋	50	油菜	80	洋芋	10	豆魚蛋肉類	2.5
	薏仁	20	高麗菜	15	芋頭	5	海苔絲	適量			玉米	5	蔬菜類	1.5
			豆干	13	木耳	5					豬骨	5	水果類	
			洋蔥	5	胡蘿蔔	5					紅蘿蔔	3	油脂類	2.6
					角螺	3					海帶結	5	總熱量kcal	709.8
													醣類(g)	86.6
													脂質(g)	25.4
											碎骨(廢棄率80%)	蛋白質(g)	29.4	

備註 *表示炸物 ●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

佳愛餐盒食品廠--113年4月-軍功國小

佳愛餐盒食品廠--113年4月-軍功國小														
日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
四月二十九日	五穀飯	克	翡翠蒸蛋	克	田園奶香玉米	克	三杯鮑菇豆干	克	蚵白菜	克	香菜白玉湯	克	營養分析	
	白米	80	雞蛋	40	玉米粒	20	四方豆干	40	蚵白菜	85	白蘿蔔	40	全穀雜糧類	5.5
	五穀米	20	翡翠	1	洋芋	20	麵腸	28			香菜	適量	豆魚蛋肉類	2.5
			枸杞	1	青豆	5	杏鮑菇	15					蔬菜類	1.5
					紅蘿蔔	10	九層塔	適量					水果類	
					黑胡椒粒	適量							油脂類	2.6
													總熱量kcal	726.1
													醃類(g)	89.4
													脂質(g)	25.6
													蛋白質(g)	30.1
日期	台式炒飯	克	五香大排	克	豬肉餡餅	克	★清香高麗菜	克	有機味美菜	克	輕揚油腐湯	克	營養分析	
四月三十日	白米	90	生鮮豬排	60	餡餅	40	高麗菜	50	味美菜	80	油豆腐	20	全穀雜糧類	5.5
	洋蔥	8			(含肉量30%)		★香菇	5			蒲瓜	15	豆魚蛋肉類	2.4
	胡蘿蔔	8					枸杞	適量			豬骨	5	蔬菜類	1.7
	玉米粒	3											水果類	
	肉絲	3											油脂類	2.7
													總熱量kcal	729.5
													醃類(g)	90.3
													脂質(g)	25.7
												碎骨(廢棄率80%)	蛋白質(g)	29.7

備註 *表示炸物

●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

★在地食材※使用臺灣豬肉

學校	日期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	副菜三
	2024/4/1	燕麥飯	蕃茄炒蛋	蜜汁黑干	油泡鮮筍	
	2024/4/2	什錦炒麵	京醬豬排	遊龍鍋貼	木須高麗菜	
	2024/4/3	糙米飯	*黃金雞翅	打拋肉醬	豚肉拌白花	
	2024/4/8	五穀飯	照燒豆包	大阪燒玉米	墨西哥莎莎洋芋	
	2024/4/9	糙米飯	梅干扣肉	豚香三絲	古味白菜滷	
	2024/4/10	香Q白飯	*歐爸炸雞	★輕食關東	八寶肉醬	
	2024/4/11	蘑菇鐵板	日式里肌排	培根高麗菜	相思包	
	2024/4/12	燕麥飯	三杯魚丁	蛋酥獅子頭	韭香銀芽	
	2024/4/15	糙米飯	醬爆骰子干	奶焗洋芋	菜脯蔥蛋	
	2024/4/16	夏威夷炒	菲力烤雞排	蒜蓉水餃	開陽白菜	
	2024/4/17	五穀飯	*香酥魚	麻香高麗菜	香鬆蒸蛋	
	2024/4/18	香Q白飯	蔥爆肉片	砂鍋豆腐煲	土豆四喜	
	2024/4/19	薏仁飯	腰果雞丁	三色銀芽	瓜瓜肉燥	
	2024/4/22	燕麥飯	紅燒桂筍	洋蔥炒蛋	甜椒甘藍	
	2024/4/23	糙米飯	蜜汁烤雞腿	日式洋芋燉	豚香拌黃芽	
	2024/4/24	香Q白飯	*椒香豬柳條	醬淋嫩腐	肉香花椰	
	2024/4/25	紅醬捲捲	★紅燒鮮菇雞	拌雙絲	甘梅地瓜條	
	2024/4/26	薏仁飯	銅板炒肉	佛跳牆	茄汁虎皮蛋	
	2024/4/29	五穀飯	翡翠蒸蛋	田園奶香玉	三杯鮑菇豆干	
	2024/4/30	台式炒飯	五香大排	豬肉餡餅	★清香高麗菜	

蔬菜	湯品	附餐一	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅	水果	乳品
季節時蔬	薑絲紫菜湯		5.0	2.1	1.6	2.7	0.0	0.0
季節時蔬	椰香西米露		5.2	2.1	1.6	2.8	0.0	0.0
季節時蔬	淡水阿給湯		5.1	2.2	1.7	2.7	0.0	0.0
季節時蔬	蕃茄豆腐湯		5.1	2.2	1.4	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	鳳梨雞湯		5.3	2.3	1.9	2.7	0.0	0.0
季節時蔬	日式味噌湯		5.1	2.5	1.4	2.9	0.0	0.0
季節時蔬	玉米濃湯		5.2	2.0	1.6	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	筍香肉絲湯		5.3	2.4	1.5	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	筍香羹湯		5.4	2.4	1.5	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	綠豆QQ圓		5.5	2.0	1.4	2.7	0.0	0.0
季節時蔬	蕃茄鮮蔬湯		5.2	2.5	1.4	2.7	0.0	0.0
季節時蔬	★筍片雞湯		5.5	2.3	1.5	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	金菇帶芽湯		5.0	2.3	1.9	2.9	0.0	0.0
季節時蔬	薑絲冬瓜湯		5.0	2.4	1.8	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	味噌湯		5.4	2.5	1.4	2.9	0.0	0.0
季節時蔬	羅宋湯		5.0	2.4	1.4	2.7	0.0	0.0
季節時蔬	白絲紫菜湯		5.5	2.4	1.4	2.7	0.0	0.0
季節時蔬	五行蔬菜湯		5.3	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	香菜白玉湯		5.5	2.5	1.5	2.6	0.0	0.0
季節時蔬	輕揚油腐湯		5.5	2.4	1.7	2.7	0.0	0.0

熱量

668.9

685.7

685.7

679.9

707.4

713.5

664.2

700.2

711.7

694.6

707.3

711.1

701.0

695.7

731.5

688.3

723.1

709.8

726.1

729.5