



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量kcal
2	一	小米飯 小米、白米	菇菇紅燒雞 雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔(燒)	回鍋肉片 高麗菜、豆干片、豬肉(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	有機菜	筍子肉絲湯 筍、豬肉		5.5	2	1.5	2.5	685
3	二 蔬食日	有機白飯 有機白米	三杯花干 九層塔、花干、杏鮑菇(燒)	彩繪毛豆 毛豆、玉米粒、紅蘿蔔、豆薯(炒)	雙色花椰 花椰菜、青花菜(炒)	有機菜	肉骨茶湯 蘿蔔、豆皮、排骨	水果	5.2	2	2	2.5	677
4	三	香Q白飯 白米	沙茶炒雞 蔬菜、雞肉(炒)	干丁肉燥 豆干丁、豬肉(燒)	脆炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	麵線羹 紅麵線、筍、紅蘿蔔		5.3	2.3	2	2.5	706
5	四	胚芽飯 胚芽米、白米	韓風雞肉 雞肉、年糕、大白菜(燒)	★南瓜炸魚丁 南瓜、水餃魚(炸)	枸杞鮮瓜 冬瓜、枸杞(炒)	有機菜	綠豆甜湯 綠豆、西谷米	水果	5.5	2.3	2	2.5	720
6	五	拿坡里肉醬 義大利麵 豬肉、玉米粒、紅蘿蔔、義大利麵	紅燒豬排*1 豬肉、洋蔥(燒)	鮮蒸燒膏*2 燒膏(蒸)	韭香銀芽 韭菜、豆芽菜(炒)	青菜	大海湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉		5.3	2.2	2	2.5	699

~~祝各位雙十國慶愉快!~~

11	三	香Q白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、地瓜(燒)	小魚干片 小魚干、豆干片、蔬菜(炒)	甜條豆段 甜不辣、豆段(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		5.2	2.2	1.8	2.5	687
12	四	麥片飯 麥片、白米	香烤翅腿*2 翅腿(烤)	豆芽菜炒豬肉 豬肉、豆芽菜(炒)	彩繪鮮瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 菇類、黃豆芽、木耳	水果	5.3	2.3	2	2.5	706
13	五	糙米飯 糙米、白米	蠔香肉柳 豬肉、洋蔥(炒)	螞蟻上樹 豬肉、蔬菜、冬粉(炒)	奶香花椰 奶粉、花椰菜、青花菜(炒)	青菜	羅宋湯 豬肉、高麗菜、番茄		5.5	2	2	3	720
16	一	香Q白飯 白米	★鹽酥雞 雞肉、地瓜(炸)	肉燥滷蛋*1 豬肉、蛋(滷)	蝦香白菜 蝦皮、大白菜、木耳(炒)	有機菜	養生冬瓜湯 枸杞、冬瓜、薑		5.4	2.3	2	2.5	713
17	二	香蔥雞絲 有機飯 雞肉、有機白米	照燒豬排*1 豬排(燒)	紅燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜(燒)	金菇鮮瓜 大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔(炒)	有機菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	5.3	2.4	2	2.5	714
18	三	香Q白飯 白米	日式壽喜燒 洋蔥、豬肉(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	海絲三色 海帶絲、干絲、紅蘿蔔(燒)	青菜	筍絲豆腐湯 蔬菜、豆腐、筍、木耳		5.2	2.4	2	2.5	707
19	四	黑白芝麻飯 黑芝麻、白芝麻、白米	◆豆腐鮮魚煲 水餃魚、豆腐、毛豆、蔬菜(燒)	烤雞排*1 雞腿排(烤)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜、蔬菜(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	5.2	2.3	2	2.5	699
20	五	五穀飯 五穀米、白米	奶香菇雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	椒香 花枝丸*2 花枝丸(烤)	紅蘿高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	味噌海苔湯 海苔、豆腐		5.3	2.2	2	2.5	699
23	一	麥片飯 麥片、白米	醬爆肉絲 豬肉、洋蔥(炒)	豆皮燒雞 生豆皮、雞肉、杏鮑菇(燒)	蘿蔔佃煮 紅蘿蔔、白蘿蔔、毛豆(煮)	有機菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		5.2	2.2	2	2.5	692
24	二	有機白飯 有機白米	柴香雞肉燒 柴魚片、雞肉、蔬菜(燒)	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	海帶三絲 海帶絲、干絲、紅蘿蔔(滷)	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	5.4	2	2	2.5	691
25	三	香Q白飯 白米	三杯雞丁 九層塔、雞肉、米西糕(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、蛋(炒)	腐皮滷白菜 豆皮、大白菜、蔬菜(滷)	青菜	冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉、蔬菜		5.5	2.3	2	2.5	720
26	四	士福油飯 糯米、肉絲、香菇	蜜汁豬排*1 豬排(燒)	干片肉絲 干片、豬肉(炒)	紅絲豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	有機菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	水果	5.2	2.5	2	2.5	714
27	五	玉米飯 玉米、白米	韓式年糕豬 豬肉、年糕、大白菜(燒)	烤翅小腿*2 翅小腿(烤)	金茸豆段 金針菇、豆段(炒)	青菜	海帶豆腐湯 海苔、豆腐		5.2	2.5	2	2.4	710
30	一	香Q白飯 白米	香烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	瓜仔肉燥 碎瓜、干丁、豬肉(滷)	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機菜	芥菜肉絲湯 黃豆芽、豬肉、蔬菜	TAP 豆漿	5	2.3	2	2.4	681
31	二	小米有機飯 小米、有機白米	筍香控肉 豬肉、筍(煮)	★虱目魚條*2 虱目魚(炸)	鮮蔬冬粉 冬粉、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機菜	大骨冬瓜湯 冬瓜、排骨	水果	5.3	2.4	1.5	2.5	701

★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★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

◆表示3章認證水產品

豆類 及其製品	主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜湯	
						魚肉類	其他			
1次	1次	11次	7次	20次	0次	1次	2次	4次	2次	