

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋雞腿(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量 kcal
									5.1	2	1.8	2.3	
2	二 蔬食日	<b>糙米有機飯</b> 糙米、有機白米	<b>干片肉絲</b> 豆干片、肉絲、蔬菜(炒)	<b>菇菇炒蛋</b> 蛋、杏鮑菇、洋蔥(炒)	<b>芋香白菜</b> 芋頭、大白菜、紅蘿蔔(燒)	有機菜	<b>綠豆麥片湯</b> 綠豆、麥片	水果					656
4	四	<b>胚芽飯</b> 胚芽米、白米	<b>奶香燻雞</b> 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燻)	<b>香烤魷魚丸*2</b> 魷魚丸(烤)	<b>雙色花椰</b> 青花菜、花椰菜(炒)	有機菜	<b>南瓜蛋花湯</b> 南瓜、洋蔥、蛋	水果					666
5	五	<b>香菇油飯</b> 糯米、豬肉、香菇、蝦米	<b>◆照燒魚球</b> 水鯊魚、蔬菜(燒)	<b>麻油菇雞</b> 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	<b>紅片高麗</b> 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐、海帶芽						660
8	一	<b>香Q白飯</b> 白米	<b>酸甜雞翅*1</b> 三節雞翅(燒)	<b>下飯瓜仔肉</b> 干丁、豬肉、碎瓜(煮)	<b>鮮蔬冬粉</b> 冬粉、高麗菜、蔬菜(炒)	有機菜	<b>珍菇什錦湯</b> 大白菜、杏鮑菇、木耳						675
9	二	<b>蔥香雞絲有機飯</b> 有機白米、雞肉	<b>醬燒豬排*1</b> 豬排(燒)	<b>海結豆干</b> 海帶結、豆干(滷)	<b>彩燴鮮瓜</b> 番瓜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機菜	<b>肉骨茶湯</b> 蘿蔔、豬肉	水果					674
11	四	<b>玉米飯</b> 玉米、白米	<b>薑汁燒肉</b> 豬肉、洋蔥(燒)	<b>香Q滷蛋*1</b> 蛋(滷)	<b>木耳高麗</b> 高麗菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機菜	<b>海帶排骨湯</b> 排骨、海帶	水果					674
12	五	<b>紅藜飯</b> 紅藜麥、白米	<b>★鹽酥雞</b> 雞肉、地瓜(炸)	<b>番茄肉燥</b> 豬肉、結頭菜、番茄(煮)	<b>雙色洋芋</b> 馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	青菜	<b>三絲豆腐湯</b> 筍、豆腐、豬肉、木耳						698
15	一	<b>地中海茄汁義大利麵</b> 義大利麵、豬肉、三色豆	<b>蜜汁烤雞排*1</b> 雞腿排(烤)	<b>★地瓜薯條*4</b> 地瓜薯條(炸)	<b>香炒花椰</b> 青花菜、花椰菜、蔬菜(炒)	有機菜	<b>玉米蛋花湯</b> 玉米、蛋、紅蘿蔔						680
16	二	<b>有機白飯</b> 有機白米	<b>咖哩雞</b> 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	<b>日式蒸蛋</b> 蛋、柴魚片(蒸)	<b>海帶干絲</b> 海帶絲、干絲(燒)	有機菜	<b>番茄蔬菜湯</b> 番茄、蔬菜	水果					665
18	四	<b>芝麻飯</b> 白米、黑芝麻	<b>和風壽喜燒</b> 豬肉、洋蔥(燒)	<b>玉米雞茸</b> 玉米、結頭菜、雞肉、紅蘿蔔(炒)	<b>金菇豆段</b> 敏豆、金針菇(炒)	有機菜	<b>紅豆麥片湯</b> 麥片、紅豆	水果					678
19	五	<b>香Q白飯</b> 白米	<b>糖醋雞丁</b> 雞肉、洋芋(燒)	<b>肉香豆腐</b> 豆腐、豬肉、蔬菜(燒)	<b>白菜滷</b> 大白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	青菜	<b>冬瓜豚骨湯</b> 冬瓜、大骨、薑	TAP 豆漿					682

放寒假囉!!! 祝大家寒假愉快ㄟ~ ~ ~

★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

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)	
豆類及其製品	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	3次	6次	11次	0次	1次	0次	2次	2次