



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋類 每份(份)	豆魚肉類 每份(份)	蔬菜類 每份(份)	油類 每份(份)	數量 kcal
1	五	香Q白飯 白米	馬鈴薯燻肉 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燻)	★椒鹽魚丁 水鯊魚丁, 豆段(炸)	木耳炒瓜 大黃瓜, 木耳(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋, 紅蘿蔔		4.8	2.3	1.8	2.5	666
4	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	照燒嫩雞 雞丁, 蔬菜, 洋蔥(燒)	海山醬 關東煮 蘿蔔, 甜不辣(煮)	肉絲四季豆 四季豆, 紅蘿蔔, 豬肉(炒)	有機菜	筍子排骨湯 筍, 排骨		4.8	2.3	1.8	2.2	653
5	二 蔬食日	有機白飯 有機白米	干丁肉燥 豆干丁, 豬肉(燒)	番茄炒蛋 蛋, 番茄(炒)	鮮菇白菜 大白菜, 有機菇, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	地瓜紫米湯 地瓜, 紫米	水果	4.5	2.1	1.8	2.2	617
7	四	香菇油飯 糯米, 肉絲, 香菇, 蝦米	★脆皮翅腿*2 翅腿(炸)	紅燒豆干 豆干, 白蘿蔔(燻)	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 豬骨	水果	4.7	2.4	1.8	2.5	667
8	五	麥片飯 白米, 麥片	蠔香肉柳 豬柳, 洋蔥	奶香蒜蒸蛋 蛋, 有機蒜, 奶粉	薑燒海根 海帶根, 薑	青菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 馬鈴薯, 豬肉		4.5	2.5	1.8	2.2	647
11	一	香Q白飯 白米	紅燒菇雞 雞丁, 杏鮑菇, 紅蘿蔔(燒)	義式獅子頭*1 (茄汁) 獅子頭, 洋蔥(燒)	蝦香白菜 大白菜, 木耳, 蝦皮(炒)	有機菜	米粉湯 米粉, 蘿蔔, 豆皮		4.7	2.5	1.8	2.2	661
12	二	紅藜有機飯 有機白米, 紅藜麥	日式壽喜燒 豬肉, 洋蔥(燒)	毛豆 玉米炒蛋 蛋, 玉米粒, 毛豆(炒)	紅蘿高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 結頭菜, 菇, 紅蘿蔔, 豆腐	水果	4.8	2.4	1.8	2.2	660
14	四	拿坡里肉醬 義大利麵 義大利麵, 豬肉, 玉米粒	香烤雞排*1 雞腿排(烤)	★甘藷條*3 地瓜(炸)	雙色花椰 青花菜, 花椰菜, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	巧達洋芋湯 奶粉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	5	2.1	1.8	2.5	665
15	五	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔(煮)	★雞米花*3 雞肉, 豆段(炸)	鮮蔬冬粉 冬粉, 蔬菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨		5	2.4	1.5	2.5	680
18	一	香Q白飯 白米	◆糖醋魚 水鯊魚丁, 洋蔥, 彩椒(燒)	蒜香肉片 豬肉, 豆荳菜(炒)	薑燒冬瓜 冬瓜, 薑(燒)	有機菜	筍子肉絲湯 筍, 豬肉		4.5	2.4	1.8	2.4	648
19	二	海苔香鬆 有機飯 海苔香鬆, 有機白米	青醬奶香雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	干片炒肉絲 豆干片, 肉絲(炒)	蝦香青花 青花菜, 紅蘿蔔, 蝦皮(炒)	有機菜	玉米蘿蔔湯 玉米, 蘿蔔	水果	4.8	2.5	1.8	2.2	668
21	四	香Q白飯 白米	照燒豬排*1 豬排(燒)	日式蒸蛋 蛋, 柴魚片(蒸)	木耳白菜 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	綠豆 珍珠甜湯 粉圓, 綠豆	水果	4.5	2.6	1.3	2.2	642
22	五	小米飯 白米, 小米	塔香雞丁 雞丁, 杏鮑菇, 九層塔(燒)	玉米肉茸 玉米粒, 馬鈴薯, 豬肉(炒)	毛豆燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 毛豆(煮)	青菜	三絲豆腐湯 豆腐, 筍, 紅蘿蔔, 木耳		4.7	2.3	1.8	2.2	646
25	一	紫米飯 白米, 黑糯米	韓式年糕豬 豬肉, 大白菜, 年糕(燒)	鮑菇油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 蔬菜(燒)	香炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑, 豬大骨	TAP 豆漿	4.7	2.4	1.8	2.3	658
26	二	有機白飯 有機白米	梅干扣肉 豬肉, 筍(燻)	香烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	清炒大瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 蛋	水果	4.6	2.5	1.8	2.3	658
28	四	肉絲炒飯 白米, 三色豆, 肉絲	蒲燒鯛魚*1 台灣鯛魚, 白芝麻(烤)	蘿蔔滷肉 豬肉, 蘿蔔(燻)	脆炒芥菜 豆荳菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	有機菜	味噌豆腐湯 海帶芽, 豆腐	水果	4.7	2.3	1.8	2.5	659
29	五	芝麻飯 白米, 黑芝麻	滑蛋親子丼 雞丁, 洋蔥, 蛋(燒)	鮮蔬炒肉條 豬柳, 黃瓜, 紅蘿蔔(燒)	金菇豆段 嫩豆, 金針菇(炒)	青菜	大海湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉		4.5	2.3	1.8	2.2	632

★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			
0次	2次	8次	7次	17次	0次	魚肉類 2次	其他 1次	油炸品 4次	甜湯 2次