

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋 雞蛋(份)	豆類 豆腐(份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
2	一	香Q白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉 時蔬 蛋(煮)	醬燒豆干 豆干 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	豆薯薏仁排骨湯 豆薯 薏仁 排骨		4.9	2.7	2	2.6	713
3 蔬食日	二	小米有機飯 有機白米 小米	義式燒肉苜 肉苜 蔬菜(燒)	腐皮魷魚捲*1 腐皮魷魚捲(烤)	干扁四季豆 四季豆 木耳(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 時蔬	水果	4.8	2.7	2	2.5	701
4	三	胚芽飯 白米 胚芽米	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	玉米雞茸 玉米粒 雞肉 時蔬(煮)	鮮蔬時瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	芥菜肉絲湯 黃豆 芥 肉絲		5	2.8	2	2.5	723
5	四	香Q白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉 洋葱 蒜酥(炒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	味噌蛋花湯 味噌 海帶 芥 蛋	水果	5	2.9	2	2.5	730
6	五	蒜香肉絲炒飯 白米 肉絲	蜜汁豬排*1 豬排(燒)	宮保魚丁 生鮮魚肉 時蔬(燒)	蝦香白菜 大白菜 時蔬 蝦皮(炒)	青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨		4.8	2.8	2	2.7	718
9	一	紅醬 義大利螺旋麵 螺旋麵 豬肉 玉米粒 番茄	★美式炸雞*1 腿排(炸)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	彩繪花椰 綠花椰 時蔬(炒)	有機菜	海帶蛋花湯 海帶 芥 蛋		4.7	2.8	2	2.6	706
10	二	有機白飯 有機白米	紅燒燻肉 豬肉 時蔬(燻)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	鮮菇銀芽 豆芽菜 有機黑糖蒜(炒)	有機菜	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	水果	5.5	2.8	2	2.5	758
11	三	麥片飯 白米 麥片	麻油雞 雞肉 米血 蒜 蔬菜(燒)	豆干炒肉絲 豆干 豬肉 時蔬(炒)	脆炒甘藍 高麗菜 蔬菜(炒)	青菜	豆薯肉絲湯 豆薯 肉絲		5.5	2.7	2	2.5	750
12	四	芝麻飯 白米 芝麻	京醬肉絲 豬肉 時蔬(炒)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	香炒蒲瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	有機菜	大海湯 脆筍 豆腐 肉絲	水果	4.9	2.7	2	2.4	704
13	五	香Q白飯 白米	唐揚雞 雞肉 時蔬(燒)	紅燒獅子頭*1 大白菜 獅子頭(煮)	薑燒海結 海帶結 薑(燒)	青菜	鮮瓜排骨湯 瓜 排骨		4.7	2.5	2	2.7	688
16	一	香Q白飯 白米	糖醋雞肉 雞肉 時蔬(燒)	蒸蛋 蛋(蒸)	開陽白菜 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	三絲湯 筍絲 木耳 豬肉		4.9	2.6	2	2.2	687
17	二	海苔香鬆 有機飯 有機白米 海苔香鬆	士福豬排*1 豬排(燒)	翡翠玉米 雞肉 玉米粒 時蔬(炒)	木耳干絲 木耳 干絲(炒)	有機菜	羅宋湯 馬鈴薯 番茄 豬肉	水果	5	2.5	2	2	678
18	三	地瓜飯 白米 地瓜	蔥爆肉絲 豬肉 時蔬(炒)	肉香油腐 油豆腐 時蔬 雞肉(滷)	紅絲花椰 綠花椰 紅蘿蔔(炒)	青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨		4.7	2.4	2	2.5	672
19	四	香Q白飯 白米	壽喜燒豚肉 豬肉 時蔬(燒)	毛豆玉米 毛豆 玉米粒(炒)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔 時蔬(煮)	有機菜	紫菜豆腐湯 海帶 芥 豆腐	水果	4.6	2.7	2	3	710
20	五	芝麻飯 白米 芝麻	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	茄汁洋芋 馬鈴薯 蔬菜(燒)	青菜	紅豆小湯圓 紅豆 湯圓		4.8	2.8	2	2.5	709
23	一	香Q白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	香烤翅小腿*1 翅小腿(烤)	鮮蔬脆瓜 瓜 時蔬(炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬 奶粉		4.8	2.7	2	3	724
24	二	糙米有機飯 有機白米 糙米	青醬燻雞 雞肉 時蔬(燻)	滷蛋*1 蛋(滷)	冬粉鮮蔬 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 豬骨	水果	5	2.7	2	2.5	715
25	三	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(燒)	香滷海根 海根 時蔬(滷)	雙色花椰 綠花椰 白花椰 時蔬(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		4.7	2.6	1.8	2.2	668
26	四	拿坡裡 肉醬義大利麵 麵條 豬肉 番茄 玉米粒	★脆皮雞翅*1 三節翅(炸)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燒)	香脆高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	地瓜圓燒仙草 地瓜圓 仙草	水果	5.3	2.7	2	2.5	736
27	五	紫米飯 白米 紫米	普羅旺斯燻肉 豬肉 時蔬(燻)	夜市滷味 海帶結 凍豆腐(滷)	芝香季豆 豆段 白芝麻(炒)	青菜	鮮瓜雞湯 瓜 雞肉		5.7	2.7	2	2.5	764
30	一	麥片飯 白米 麥片	★鹽酥雞*3 雞肉 地瓜(炸)	炒甜不辣 甜不辣 豬肉(炒)	鐵板豆苳 黃豆 芥 時蔬(炒)	有機菜	結頭菜排骨湯 結頭菜 排骨	TAP 豆漿	5.6	2.7	2	3	780
31	二	有機白飯 有機白米	◆照燒魚丁 生鮮魚肉 時蔬(燒)	醬爆肉片 豬肉 時蔬(燒)	白菜西魯肉 大白菜 豬肉 紅蘿蔔(燒)	有機菜	海芥蛋花湯 海帶 芥 蛋	水果	5.8	2.5	2	2.5	756

★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3章認證水產品★表示炸物

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		油作品	甜湯	
						魚肉類	其他			
0次	1次	11次	10次	21次	0次	1次	3次	4次	2次	