

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(份)	熱量 kcal
11	二	時蔬炒有機飯 <small>有機白米 紅蘿蔔 毛豆 玉米粒</small>	糖醋咕咾肉 <small>豬肉 地瓜 鳳梨(煮)</small>	滷蛋*1 <small>豆干 海帶結 蛋(滷)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜 紅蘿蔔(炒)</small>	有機菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜 排骨</small>	水果	5.3	2.8	2	2.6	748
12	三	香Q白飯 <small>白米</small>	魚香肉絲 <small>豬肉 筍絲 豆萵(炒)</small>	BBQ翅小腿*1 <small>翅小腿(烤)</small>	雙色花椰 <small>白花椰 綠花椰 木耳(炒)</small>	青菜	馬鈴薯豚肉湯 <small>馬鈴薯 時蔬 排骨</small>		5.5	2.7	2	2.5	750
13	四	小米飯 <small>白米 小米</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉 杏鮑菇 九層塔(煮)</small>	香嫩豆腐餃肉 <small>豆腐 餃肉(燒)</small>	毛豆玉米 <small>玉米粒 毛豆(炒)</small>	有機菜	紅豆薏仁 <small>紅豆 薏仁</small>	水果	5	2.4	2	2.5	730
14	五	香Q白飯 <small>白米</small>	蒜香豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	椒香魷魚丸*2 <small>魷魚丸(烤)</small>	蝦香白菜 <small>大白菜 蝦皮 時蔬(炒)</small>	青菜	味噌湯 <small>海帶芽 味噌</small>		6	2.5	2	2.5	770
17	一	糙米飯 <small>白米 糙米</small>	◆蜜汁燒魚丁 <small>新鮮水鯊魚(燒)</small>	咖哩雞 <small>雞肉 時蔬(煮)</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜類 紅蘿蔔(炒)</small>	有機菜	田園蔬菜湯 <small>大白菜 豬肉</small>		5.3	3	2	2.5	799
18	二	麥片有機飯 <small>有機白米 麥片</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉 時蔬(燒)</small>	時蔬炒蛋 <small>蛋 時蔬(炒)</small>	綠芽木耳 <small>豆芽菜 木耳(炒)</small>	有機菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄 豆腐</small>	水果	5.5	2.7	2.5	2.5	763
19	三	香Q白飯 <small>白米</small>	青醬雞丁 <small>雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)</small>	肉絲海椒 <small>海椒 薑 肉絲(燒)</small>	蒜酥豆段 <small>長豆 蒜酥(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>豆皮 排骨 時蔬</small>		5.5	2.5	2	2.5	773
20	四	DIY義式拌麵 <small>麵條 時蔬 番茄 豬肉</small>	迷迭香雞排*1 <small>雞排(烤)</small>	鮮菇白藍 <small>高麗菜 菇(炒)</small>	香烤地瓜條*4 <small>地瓜條(烤)</small>	有機菜	西式濃湯 <small>玉米粒 馬鈴薯 蛋</small>	水果	5.2	2.8	2	2.5	779
21	五	芝麻飯 <small>白米 芝麻</small>	筍乾燻肉 <small>豬肉 梅乾菜 筍乾(燒)</small>	海鮮捲*1 <small>海鮮捲(烤)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 時蔬 豬肉(炒)</small>	青菜	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜 排骨</small>		5.3	2.8	2	2.5	786
24	一	香Q白飯 <small>白米</small>	金喜豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	酸甜雞 <small>雞肉 時蔬(煮)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	有機菜	大海湯 <small>筍 木耳 豆腐</small>	TAD 豆漿	5.5	3	2	2.5	773
25	二	海苔香鬆有機飯 <small>有機白米 海苔香鬆</small>	醬燒雞丁 <small>雞肉 紅蘿蔔 豆萵(燒)</small>	香仔嫩肉 <small>豆干丁 豬肉(燒)</small>	木耳扁蒲 <small>木耳 扁蒲(炒)</small>	有機菜	海苔蛋花湯 <small>海帶芽 蛋</small>	水果	5.2	2.8	2	2.5	779
26	三	香Q白飯 <small>白米</small>	泡菜燒肉 <small>豬肉 白菜 年糕(燒)</small>	★麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(炸)</small>	金菇花椰 <small>花椰菜 金針菇(炒)</small>	青菜	鮮瓜大骨湯 <small>瓜類 排骨</small>		5.3	2.8	2	2.5	786
27	四	糙米飯 <small>白米 糙米</small>	義式燻肉 <small>豬肉 時蔬(燻)</small>	海苔蒸蛋 <small>蛋 海苔(蒸)</small>	豆腐南瓜煲 <small>豆腐 南瓜 毛豆(煮)</small>	有機菜	紫米燕麥奶 <small>紫米 燕麥 奶粉</small>	水果	6	2.5	2	2.5	808

228 和平紀念日放假一天！

★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	新鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	8次	4次	13次	0次	0次	3次	1次	2次