



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	金雞鐵樹(兩)	豆苗(兩)	綠豆(兩)	油麵(兩)	雞蛋(兩)	雞蛋(兩)
1	一	糙米飯 白米100g 糙米3g	暖呼呼 麻 油 雞 無骨雞胸丁65g 白蘿蔔10g 鴻禧菇3g(燒)	毛豆彩丁 玉米粒15g 毛豆10g 洋芋10g 紅蘿蔔5g(炒)	蒜炒甘藍 高麗菜65g 蒜末0.5g(炒)	有機菜80g	大滷湯 豆腐10g 生鮮筍5g 生鮮凍木耳5g		4.5	2.3	2	2.5	685	
2 蔬食日	二	胚芽有機飯 有機白米100g 胚芽米3g	蒜泥豬肉 豬肉60g 綠豆芽30g 蒜泥(炒)	番茄炒蛋 蝦蛋液蛋45g 番茄5g(炒)	翠炒花椰 花椰菜65g 紅蘿蔔5g(炒)	有機菜80g	珍珠醇奶 粉圓15g 全脂奶粉5g	水果	4.5	3	2	2.5	748	
3	三	香Q白飯 白米100g	▲韓式年糕豬 豬肉片60g 年糕20g 白菜10g(燒)	鐵板豆腐 凍豆腐35g 時蔬10g(煮)	蒜香豆段 豆段65g 蒜末0.5g(炒)	青菜(深綠)80g	番茄蛋花湯 蛋 番茄 時蔬		4.5	2.8	2	2.5	730	
4	四	一番拌拌麵 白麵條240g 豆干丁20g 豬絞肉5g	★椒鹽雞翅*1 三節翅80g(炸)	鵝蛋*1滷味 白蘿蔔35g 鵝蛋10g 杏鮑菇5g(滷)	和風蕎苳 蕎苳芽65g 豆皮10g(炒)	有機菜80g	冬瓜排骨湯 冬瓜10g 豬骨5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
5	五	麥片飯 白米100g 麥片3g	梅干滷肉 豬肉60g 梅乾菜10g 筍干10g(煮)	菜脯炒蛋 蝦蛋液蛋45g 菜脯5g(炒)	脆炒白菜 大白菜65g 紅蘿蔔5g(炒)	青菜(深綠)80g	味噌海苳湯 海帶芽2g 味噌		4.5	2.7	2	2.5	721	
8	一	香Q白飯 白米100g	鐵路豬排*1 帶骨豬排95g(燒)	玉米雞茸 玉米粒23g 雞絞肉10g(燒)	黑椒銀苳 綠苳芽65g 生鮮凍木耳5g(炒)	有機菜80g	蘿蔔雞湯 白蘿蔔20g 紅蘿蔔10g 帶骨雞胸丁5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
9	二	海苔香鬆 藜麥有機飯 香鬆白米100g 藜麥3g 魚油粉2g 海苔粉1g 白芝麻1g	洋芋燻肉 豬肉60g 馬鈴薯20g 紅蘿蔔10g(燻)	滷蛋*1 友善蛋55g(滷)	薑燒海根 海根65g 薑絲0.5g(燒)	有機菜80g	酸辣湯 豆腐20g 生鮮筍15g 生鮮凍木耳5g		4.5	2.6	2	2.5	712	
10	三	紅藜飯 白米100g 紅藜米3g	避風塘炒雞 帶骨雞腿丁65g 馬鈴薯20g 蒜苗5g(炒)	下飯瓜仔肉 豆干35g 豬絞肉5g 碎瓜5g(煮)	彩繪花椰 花椰菜65g 紅蘿蔔5g(炒)	青菜(深綠)80g	大骨青木瓜湯 青木瓜20g 豬骨5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
11	四	小米飯 白米100g 小米3g	糖醋雞丁 帶骨雞腿丁65g 地瓜20g 紅蘿蔔10g(燒)	和風肉片 豬肉片40g 豆干片20g 高麗菜10g(炒)	木須胡瓜 葫瓜60g 生鮮凍木耳5g(炒)	有機菜80g	洋芋排骨湯 馬鈴薯10g 豬骨5g		4.5	2.5	2	2.5	703	
12	五	芝麻飯 白米100g 芝麻1g	蔥爆肉絲 豬肉絲60g 洋葱20g 綠苳芽10g(炒)	燒烤翅腿*1 翅小腿(烤)	咖喱洋芋 馬鈴薯25g 紅蘿蔔25g 花椰菜15g(煮)	青菜(深綠)80g	玉米蛋花湯 玉米粒20g 鰾蛋5g		4.7	2.5	2	2.5	717	
15	一	糙米飯 白米100g 糙米3g	醬香燒雞 無骨雞胸丁65g 油豆腐20g 豆薯10g(煮)	玉米炒蛋 蝦蛋液蛋45g 玉米粒5g(炒)	佃煮蘿蔔 白蘿蔔65g 有機蜜糖菇20g(煮)	有機菜80g	羅宋湯 馬鈴薯20g 高麗菜10g 番茄5g 豬絞肉5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
16	二	薏仁有機飯 有機白米 小薏仁3g	鐵板豬柳 豬肉柳60g 綠苳芽20g(炒)	★鹹酥雞 帶骨雞腿丁35g 馬鈴薯10g(炸)	雙色花椰 綠花椰35g 白花椰30g(炒)	有機菜80g	味噌湯 海帶芽2g 豆腐10g 味噌	水果	4.5	2.4	2	2.5	694	
17	三	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉片60g 洋葱20g(燒)	豆干滷蛋*1 水煮蛋55g 大漢蛋豆干35g(滷)	肉末豆段 豆段65g 生鮮凍木耳5g 豬絞肉5g	青菜(深綠)80g	結頭菜雞湯 結頭菜10g 雞肉5g		4.5	2.3	2	2.5	685	
18	四	胚芽飯 白米100g 胚芽米3g	五香滷肉 豬肉60g 白蘿蔔20g(滷)	◆奶香燻魚 生鮮水蜜魚丁60g 馬鈴薯20g 全脂奶粉5g(燻)	白菜滷 大白菜65g 紅蘿蔔5g(炒)	有機菜80g	紅豆湯圓 紅豆10g 小湯圓10g		4.8	2.5	2	2.5	724	
19	五	耶誕 紅鬱義大利麵 罐頭雞150g 生鮮番茄20g 三色豆10g 雞絞肉5g	聖誕香烤雞排*1 帶骨雞腿排70g(烤)	地瓜條 地瓜條(烤)	木須高麗 高麗菜65g 生鮮凍木耳5g(炒)	青菜(深綠)80g	柴魚鮮瓜湯 冬瓜10g 時蔬 柴魚		5	2	2	2.5	693	
22	一	傳香米糕飯 糯米100g 肉絲3g 香菇3g	BQ翅小腿*2 翅小腿70g(烤)	▲士福滷味 米西糕35g 海帶結20g 小方干10g(滷)	蒜香豆段 長豆65g 紅蘿蔔5g(炒)	有機菜80g	肉骨茶湯 腐皮10g 白蘿蔔5g 豬骨5g		4.5	2.3	2	2.5	685	
23	二	紅藜有機飯 白米100g 紅藜米3g	◆泰式酸甜魚 生鮮水蜜魚丁60g 馬鈴薯20g 番茄10g 洋葱5g 九層塔1g(燒)	岩燒肉片 豬肉片30g 綠苳芽20g 金針菇10g 紅蘿蔔10g(燒)	木耳鮮瓜 大萵瓜65g 生鮮凍木耳5g 蒜末0.3g(炒)	有機菜80g	巧達濃湯 馬鈴薯10g 洋葱3g 全脂奶粉5g		4.5	3	2	2.5	748	
24	三	香Q白飯 白米100g	冰糖豬腳 豬腳35g 豬肉60g 白蘿蔔10g(燻)	▲★麥克雞塊*2 雞塊35g(炸)	雙色花椰 花椰菜65g 時蔬5g(炒)	青菜(深綠)80g	黑糖撞奶 粉圓15g 全脂奶粉5g		4.5	3	2	2.5	748	
25	四	行 憲 紀 念 日 放 假												
26	五	玉米飯 白米100g 玉米3g	塔香雞 帶骨雞腿丁60g 地瓜20g(燒)	西班牙炒蛋 蝦蛋液蛋45g 豆薯10g 毛豆5g(炒)	海帶干絲 海帶絲25g 豆干絲15g 紅蘿蔔15g(炒)	青菜(深綠)80g	白菜豬骨湯 大白菜20g 豬骨5g		4.5	3	2	2.5	748	
29	一	芝麻飯 白米100g 芝麻1g	洋芋燻雞 清肉丁65g 馬鈴薯20g(燻)	▲海山醬關東煮 甜不辣35g 白蘿蔔20g 醬丸10g(煮)	鮮蔬高麗 高麗菜65g 紅蘿蔔5g(炒)	有機菜80g	番茄豆腐湯 豆腐20g 番茄10g	TAP 豆漿	4.8	3	2	2.5	769	
30	二	五穀有機白飯 有機白米100g 五穀米3g	台式白菜豬肉 豬肉片60g 大白菜20g(燒)	木耳蕎苳 蕎苳芽60g 生鮮凍木耳10g(炒)	咖哩燒腐 豆腐35g 紅蘿蔔10g 咖哩粉(燒)	有機菜80g	時蔬蛋花湯 玉米粒20g 馬鈴薯10g 鰾蛋5g		4.5	2.4	2	2.5	694	
31	三	香Q白飯 白米100g	起司奶香燻雞 雞肉60g 馬鈴薯10g 紅蘿蔔10g(燻)	肉苳蒸蛋 蝦蛋液蛋45g 豬絞肉5g(蒸)	木耳冬瓜 冬瓜65g 生鮮凍木耳5g(炒)	青菜(深綠)80g	昆布湯 豆腐10g 生鮮筍5g 生鮮凍木耳5g		4.5	2.7	2	2.5	721	
★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, 不適合適敏體質食用★														
★本公司皆使用國產豬肉★														
▲表示加工品														
★表示炸物														
◆表示3季認證水產品														
主菜種類(次/月)														
主菜食材營養分析(次/月)														
副菜食材分析(次/月)														
其他分析(次/月)														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														
糖漬														
其他														
油炸品														