

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全糖糖類攝入量(份)	反式脂肪酸攝入量(份)	鈉攝入量(份)	油類攝入量(份)	糖類攝入量(份)	熱能 kcal																																						
1	四	<b>元旦假期</b>																																																		
2	五	<b>香Q白飯</b> 白米100g	<b>普羅旺斯燻肉</b> 豬肉片60g 馬鈴薯20g 紅蘿蔔10g(燻)	<b>雞茸四季豆</b> 四季豆40g 雞絞肉10g(炒)	<b>脆炒津白</b> 大白菜65g 新鮮凍木耳5g(炒)	青菜(深綠)80g	<b>味噌海苔湯</b> 海帶芽2g 豆腐10g 味噌		5.2	2	2	2.5		707																																						
5	一	<b>胚芽飯</b> 白米100g 胚芽米3g	<b>台式三杯雞</b> 帶骨雞丁65g 杏鮑菇20g 紅蘿蔔10g(煮)	<b>肉燥干片</b> 豬前腿肉燥35g 豆干20g 洋蔥5g(炒)	<b>木須菌苜</b> 黃豆芽60g 新鮮凍木耳5g(炒)	有機菜80g	<b>羅宋湯</b> 馬鈴薯20g 高麗菜10g 番茄5g		5.2	2.6	2	2.5		761																																						
6	二	<b>麥片有機飯</b> 有機白米100g 麥片3g	<b>白菜豚肉</b> 豬肉片35g 大白菜20g 紅蘿蔔5g(煮)	<b>鮮蔬炒蛋</b> 雞蛋液蛋45g 豆薯10g 玉米3g(炒)	<b>塔香海茸</b> 海茸55g 九層塔1g(燒)	有機菜80g	<b>紅豆薏仁湯</b> 紅豆10g 薏仁5g	<b>水果</b>	5.2	2	1.7	2.5		699																																						
8	四	<b>士福油飯</b> 糯米100g 豬肉燥3g 乾香菇3g	<b>炙燒豬排*1</b> 豬排85g(燒)	<b>鵝蛋*1什錦</b> 四季豆35g 白蘿蔔20g 鵝蛋10g(煮)	<b>紅玉鮮瓜</b> 蒲瓜65g 紅蘿蔔5g(炒)	有機菜80g	<b>番茄豆腐湯</b> 豆腐20g 番茄10g		5	2.5	2	2.5		738																																						
9	五	<b>紅藜飯</b> 白米100g 紅藜米3g	<b>★避風塘炒雞</b> 帶骨雞胸丁95g 地瓜20g 蒜酥1g(炸)	<b>豆腐肉茸</b> 豆腐40g 豬絞肉10g 三色豆10g(煮)	<b>蒜香高麗</b> 高麗菜65g 蒜末(炒)	青菜(深綠)80g	<b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜10g 薑絲0.5g		5.3	2	1.5	2.5		701																																						
12	一	<b>台式炒麵</b> 白麵條240g 豆干丁10g 豬絞肉5g	<b>糖醋魚</b> 新鮮水蘗魚60g 地瓜20g 紅蘿蔔10g(燒)	<b>毛豆玉米</b> 玉米粒35g 馬鈴薯15g 毛豆10g(炒)	<b>杏菇津白</b> 大白菜50g 有機杏鮑菇20g(炒)	有機菜80g	<b>綠豆芋圓湯</b> 綠豆10g 芋圓10g		5.3	3	1.7	2.5		796																																						
13	二	<b>五穀有機白飯</b> 有機白米100g 五穀米3g	<b>椰香咖哩豬</b> 豬肉片60g 馬鈴薯20g 紅蘿蔔10g(煮)	<b>三杯油腐</b> 油豆腐40g 新鮮凍木耳5g 九層塔1g(煮)	<b>金菇豆段</b> 長豆65g 金針菇5g(炒)	有機菜80g	<b>巧達濃湯</b> 玉米粒10g 洋蔥3g 全脂奶粉5g	<b>水果</b>	5.2	2.5	1.6	2.5		742																																						
15	四	<b>芝麻飯</b> 白米100g 黑芝麻1g	<b>壽喜燒肉</b> 豬肉片60g 綠豆芽10g 洋蔥10g(煮)	<b>玉米蒸蛋</b> 雞蛋液蛋45g 玉米3g(蒸)	<b>醬燒冬瓜</b> 冬瓜65g 金針菇3g 枸杞1g(燒)	有機菜80g	<b>昆布湯</b> 海帶芽2g		5.2	2.5	1.7	2.5		744																																						
16	五	<b>香Q白飯</b> 白米100g	<b>滑蛋親子丼</b> 帶骨雞胸丁65g 洋蔥15g 鰻魚5g(煮)	<b>豆干三絲</b> 海帶絲25g 豆干絲15g 紅蘿蔔15g(炒)	<b>黑椒銀芽</b> 綠豆芽65g 新鮮凍木耳5g 紅椒3g(炒)	青菜(深綠)80g	<b>鮮瓜大骨湯</b> 大番瓜10g 豬骨5g		5	2	2.2	2.5		698																																						
19	一	<b>小米飯</b> 白米100g 小米3g	<b>鐵板豬柳</b> 豬肉柳60g 洋蔥10g(燒)	<b>菇菇燻雞</b> 帶骨雞胸丁40g 杏鮑菇10g 紅蘿蔔10g(燒)	<b>脆炒高麗</b> 高麗菜65g 新鮮凍木耳5g(炒)	有機菜80g	<b>柴香白玉湯</b> 白蘿蔔20g 柴魚片	<b>TAP 豆漿</b>	5	2.5	2	2.5		738																																						
20	二	<b>蒜香肉燥有機飯</b> 有機白米100g 豬肉燥5g 玉米粒3g 蒜末	<b>BBQ雞翅*1</b> 三節翅70g(烤)	<b>奶香豚肉</b> 豬絞肉35g 紅蘿蔔20g 馬鈴薯10g 全脂奶粉5g(燒)	<b>雙色花椰</b> 青花椰30g 白花椰30g(炒)	有機菜80g	<b>豆腐蛋花湯</b> 豆腐10g 新鮮凍木耳5g 鰻魚5g		5	2.6	1.7	2.5		739																																						
22	四	<b>糙米飯</b> 白米100g 糙米3g	<b>★唐揚雞</b> 帶骨雞胸丁60g 四季豆10g(炸)	<b>咖哩魚煲</b> 新鮮水蘗魚40g 馬鈴薯15g 紅蘿蔔10g(燒)	<b>白菜滷</b> 大白菜65g 新鮮凍木耳5g(滷)	有機菜80g	<b>黑糖珍珠撞奶</b> 粉圓15g 黑糖5g 全脂奶粉5g		5.2	2.5	1.6	2.5		742																																						
23	五	<b>薏仁飯</b> 白米100g 小薏仁3g	<b>京醬肉柳</b> 豬肉條55g 綠豆芽10g 洋蔥5g(炒)	<b>蒸蛋</b> 雞蛋液蛋45g(蒸)	<b>佃煮蘿蔔</b> 白蘿蔔50g 玉米粒10g(煮)	青菜(深綠)80g	<b>味噌鮮蔬湯</b> 豆腐10g 高麗菜10g 味噌		5	2.5	1.6	2.5		728																																						
<b>★因食材供應及天候等不可控因素影響，本月菜單可能有所變動，敬請見諒。</b>																																																				
<p>◎此符號標示為含有過敏原，如有過敏者，敬請小心食用。          如：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品</p>																																																				
<b>★本公司皆使用國產豬肉★♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物★</b>																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">主要種類(次/份)</th> <th colspan="3">主要食材特性分析(次/份)</th> <th colspan="3">副菜食材分析(次/份)</th> <th colspan="3">其他分析(次/份)</th> </tr> <tr> <th>豆類及豆制品</th> <th>魚肉及海鮮</th> <th>豬肉</th> <th>生鮮食材</th> <th>調理食品</th> <th>生鮮食材</th> <th>加工食品</th> <th>魚肉類</th> <th>其他</th> <th>油炸食品</th> <th>甜澱</th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0次</td> <td>1次</td> <td>7次</td> <td>5次</td> <td>0次</td> <td>13次</td> <td>1次</td> <td>1次</td> <td>0次</td> <td>2次</td> <td>3次</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>															主要種類(次/份)			主要食材特性分析(次/份)			副菜食材分析(次/份)			其他分析(次/份)			豆類及豆制品	魚肉及海鮮	豬肉	生鮮食材	調理食品	生鮮食材	加工食品	魚肉類	其他	油炸食品	甜澱			0次	1次	7次	5次	0次	13次	1次	1次	0次	2次	3次		
主要種類(次/份)			主要食材特性分析(次/份)			副菜食材分析(次/份)			其他分析(次/份)																																											
豆類及豆制品	魚肉及海鮮	豬肉	生鮮食材	調理食品	生鮮食材	加工食品	魚肉類	其他	油炸食品	甜澱																																										
0次	1次	7次	5次	0次	13次	1次	1次	0次	2次	3次																																										