

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 種類(份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	糖類 kcal
23	一	香Q白飯 白米100g	南洋咖哩豬 豬肉角40g 馬鈴薯15g 紅蘿蔔10g(煮)	三色豆干 豆干35g 豆薯20g 毛豆5g(煮)	脆炒高麗 高麗菜65g 生鮮瀨木耳5g(炒)	有機菜 80g	綠豆燒仙草 綠豆20g 仙草原汁		5.3	2.1	1.8	2.5	718
24	二	胚芽有機飯 有機白米100g 胚芽米3g	焗醬燻雞 雞胸丁50g 馬鈴薯15g 洋蔥5g(燻)	▲甜醬關東煮 甜不辣35g 白蘿蔔20g(煮)	紅玉豆段 長豆60g 紅蘿蔔5g(炒)	有機菜 80g	味噌湯 豆腐10g 海帶芽2g 味噌		5.5	2	1.7	2.5	720
25	三	香Q白飯 白米100g	壽喜燒肉 豬肉片60g 綠豆芽10g 洋蔥5g(燒)	白菜豆腐煲 豆腐40g 大白菜20g 紅蘿蔔5g(煮)	蒜香花椰 青花菜60g 蒜末(炒)	青菜 (深綠)80g	玉米濃湯 馬鈴薯10g 玉米粒5g		5.2	2.2	1.8	2.5	720
26	四	越式炒粿條 雞塊120g 綠豆芽5g 豬肉3g 紅蘿蔔3g	檸香翅腿*2 翅小腿70g(烤)	西班牙炒蛋 級蛋液蛋45g 豆薯10g 毛豆5g(炒)	金菇炒瓜 南瓜50g 金針菇10g 生鮮瀨木耳5g(炒)	有機菜 80g	番茄柴魚湯 黃豆芽10g 番茄5g 柴魚片		5	2.3	1.8	2.5	715

★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。

◎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

▲表示加工品

★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★

★表示炸物

◆表示3寧認證水產品

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 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	0次	2次	2次	4次	0次	1次	0次	0次	0次	0次	1次