

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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	結算 kcal
1	三	香Q白飯 白米100g	泰式打拋豬 豬絞肉40g 馬鈴薯15g 番茄10g 洋葱5g 九層塔1g(炒)	★鹹酥雞*3 雞胸丁50g 地瓜10g(炸)	蒲燒豆腐 油豆腐40g 杏鮑菇20g(燒)	有機菜 80g	鮮瓜雞湯 大蕃瓜10g 雞胸丁5g		5.3	2.1	1.8	2.5	718
2	四	校慶補假											
3	五	清明節放假											
6	一	清明節放假											
7	二	紅藜有機飯 有機白米100g 紅藜米3g	蔥爆肉絲 豬肉片45g 綠豆荳15g 洋葱5g(炒)	QQ滷蛋*1 蛋55g(滷)	螞蟻上樹 冬粉20g 高麗菜15g 豬絞肉5g(煮)	有機菜 80g	韓式大醬湯 豆腐10g 味噌		5	2.7	1.8	2.5	751
8	三	西西里義大利麵 雞胸100g 三色豆20g 番茄10g 豬絞肉3g	★洋釀雞翅*1 三節翅70g(炸)	▲醬燒天婦羅 甜不辣50g 洋葱15g(燒)	蒜香西蘭花 青花椰60g 蒜末(煮)	青菜(深綠) 80g	巧達濃湯 馬鈴薯10g 紅蘿蔔5g 玉米粒3g		6	2	1.5	2.5	750
9	四	糙米飯 白米100g 糙米3g	照燒豬肉 豬肉片50g 豆干15g 洋葱10g(煮)	番茄炒蛋 蛋45g 番茄10g 豆薯10g(炒)	鮮菇豆段 嫩豆60g 金針菇5g(炒)	有機菜 80g	鮮瓜大骨湯 大蕃瓜10g 豬骨5g		5.3	3	1.5	2.5	791
10	五	胚芽飯 白米100g 胚芽米3g	印度咖哩雞 雞胸丁50g 馬鈴薯15g 紅蘿蔔10g 洋葱5g(煮)	毛豆蒸蛋 蛋45g 毛豆3g(蒸)	田園脆瓜 蒲瓜60g 木耳5g(炒)	青菜(深綠) 80g	蘿蔔薏仁湯 白蘿蔔10g 薏仁3g 豬骨5g		6	2.1	1.5	2.5	759
13	一	五穀飯 白米100g 五穀米3g	豬肉玉子拌 豬肉角60g 紅蘿蔔10g 洋葱5g 蛋5g(煮)	★▲嫩汁魚塊 虱目魚塊35g(炸)	和風翠白 大白菜50g 有機金針菇10g 豆皮5g(炒)	有機菜 80g	味噌湯 海帶芽2g 味噌		5	2.5	1.9	2.5	735
14	二	小米有機飯 有機白米100g 小米3g	韓式炒雞 雞胸丁50g 大白菜15g 紅蘿蔔5g(炒)	豆干滷蛋*1 蛋55g 豆干15g(煮)	芝麻拌海根 海根60g 白芝麻1g(炒)	有機菜 80g	奶香玉米濃湯 馬鈴薯10g 玉米粒5g 全脂奶粉5g	水果	5.5	3	1.6	2.5	808
15	三	香Q白飯 白米100g	香噴噴肉燥 豬絞肉40g 豆干丁20g(煮)	味噌燒雞 雞胸丁50g 洋葱15g 紅蘿蔔5g(燒)	脆炒高麗 高麗菜60g 木耳5g(炒)	青菜(深綠) 80g	田園鮮蔬湯 白蘿蔔10g		5.1	2.3	1.6	2.5	717
16	四	波隆那義大利麵 通心麵100g 三色豆20g 生鮮番茄10g 豬絞肉3g	BQ翅腿*2 翅小翅80g(炸)	地瓜條*4 生鮮地瓜條40g(炸)	雙色花椰 青花椰30g 白花椰30g(煮)	有機菜 80g	冬瓜山粉圓 山粉圓5g		5.3	2.5	1.7	2.5	751
17	五	紅藜飯 白米100g 紅藜米3g	京醬燒豬 豬肉柳50g 洋葱15g(煮)	鴿蛋關東煮 凍豆腐30g 鰻蛋20g 紅蘿蔔10g(煮)	木須苳菜 綠豆荳60g 木耳5g(炒)	青菜(深綠) 80g	羅宋湯 番茄10g 高麗菜5g 馬鈴薯5g		5.7	2.4	1.5	2.5	765
20	一	香Q白飯 白米100g	糖醋雞丁 雞胸丁60g 地瓜15g(燒)	鮮蔬炒蛋 蛋45g 豆薯15g(炒)	菇菇鮮瓜 大蕃瓜60g 金針菇5g(炒)	有機菜 80g	紅豆薏仁湯 紅豆10g 薏仁5g		5.3	2.5	1.6	2.5	749
21	二	玉米有機飯 有機白米100g 玉米3g	◆砂鍋魚煲 生鮮水鯊魚丁45g 豆腐20g 紅蘿蔔10g(煮)	蒜泥白肉 豬肉片50g 綠豆荳15g(煮)	木須花椰 青花椰60g 木耳5g(炒)	有機菜 80g	白玉雞湯 白蘿蔔10g 雞胸丁5g	水果	5.8	2.7	1.5	2.5	799
22	三	薏仁飯 白米100g 薏仁3g	南洋椰漿雞 雞胸丁50g 馬鈴薯15g 紅蘿蔔10g(煮)	▲港式燒膏*2 燒膏50g(蒸)	雜菜冬粉 冬粉20g 蕃豆荳15g 木耳5g(炒)	青菜(深綠) 80g	白菜肉絲湯 大白菜10g 豬肉絲5g		5.4	2.8	1.6	2.5	783
23	四	芝麻飯 白米100g 黑芝麻1g	醃嫩燻肉 豬肉角60g 白蘿蔔20g 紅蘿蔔10g(燒)	玉米蒸蛋 蛋45g 玉米3g(蒸)	和風苳苳 高豆荳60g 海帶芽2g(炒)	有機菜 80g	客家米粉湯 油豆腐10g 粗米粉5g 豬絞肉3g		6	3	1.8	2.5	848
24	五	茄汁肉絲雞肉飯 白米100g 三色豆5g 豬肉絲3g	鐵路排骨*1 豬排70g(燒)	肉苳豆腐 豆腐40g 豬絞肉10g 紅蘿蔔10g 毛豆5g(煮)	日式佃煮 白蘿蔔60g 玉米粒5g(煮)	青菜(深綠) 80g	柴香蛋花湯 海帶芽2g 蛋5g 柴魚片		5.2	2.7	1.8	2.5	765
27	一	蒜香豬肉通心麵 通心麵100g 三色豆20g 豬絞肉3g	爐烤嫩雞*1 雞胸排70g(烤)	★▲玉米布丁酥*1 玉米布丁酥40g(炸)	芝香豆段 嫩豆60g 白芝麻1g(炒)	有機菜 80g	玉米蛋花湯 玉米粒10g 蛋5g	TAP 豆漿	5	2.8	1.8	2.5	760
28	二	燕麥有機飯 有機白米100g 燕麥3g	筍香燒豬 豬肉角50g 筍干15g(燒)	起司洋芋炒蛋 蛋45g 馬鈴薯10g 起司3g(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜60g 木耳5g(炒)	有機菜 80g	芋香牛奶甜湯 芋頭5g 地瓜5g 全脂奶粉5g		5.1	2.7	2	2.5	763
29	三	香Q白飯 白米100g	蒜泥肉片 豬肉片50g 綠豆荳15g 蒜泥(煮)	玉米雞茸 玉米粒30g 豆薯20g 雞胸肉10g 毛豆5g(煮)	白菜滷 大白菜50g 紅蘿蔔10g 豆皮5g(炒)	青菜(深綠) 80g	番茄蔬菜湯 高豆荳10g 番茄5g		5	2.2	1.7	2.5	703
30	四	胚芽飯 白米100g 胚芽米3g	三杯雞 雞胸丁50g 杏鮑菇20g 九層塔1g(煮)	白菜豆腐煲 豆腐40g 大白菜20g 木耳5g(煮)	脆炒西蘭花 青花椰65g 蒜末(炒)	有機菜 80g	彩瓜大骨湯 大蕃瓜10g 豬骨5g		5.6	3	1.6	2.5	815

★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

▲表示加五品

★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★

★表示作物

◆表示3章認證水產品

主菜種類(次/日)			主菜食材特性分析(次/日)			副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
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	
1次	1次	10次	8次	20次	0次	2次	其他	1次	4次