

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)	豆蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	糖類 kcal
1	五	勞動節放假											
4	一	★豐師傅炒米粉 <small>米粉100g 高麗菜5g 紅蘿蔔5g 木耳5g 雞胸肉5g</small>	豕燒豬排*1 豬排70g(燒)	鹹水雞 <small>帶骨雞腿丁35g 青花菜10g 小萵瓜10g 木耳5g(煮)</small>	金菇炒瓜 大萵瓜60g 金針菇3g(炒)	有機菜 80g	柴香白玉湯 白蘿蔔10g 紫魚片		5	3	1.8	2.5	778
5	二	薏仁有機飯 有機白米100g 小薏仁3g	蔥爆肉絲 豬肉絲45g 洋蔥15g 紅蘿蔔10g(炒)	田園玉米 玉米粒40g 豆干20g 豆薯5g 毛豆5g(炒)	黑椒綠如意 綠豆芽60g 木耳5g(炒)	有機菜 80g	番茄蛋花湯 番茄10g 蛋5g		5.6	2.3	1.9	2.5	759
7	四	玉米飯 白米100g 玉米3g	韓式炒雞 <small>帶骨雞腿丁50g 高麗菜15g 洋蔥10g(炒)</small>	鮮蔬炒蛋 蛋45g 豆薯10g 紅蘿蔔5g(炒)	避風塘四季 敏豆60g 玉米筍5g 蒜酥(炒)	有機菜 80g	黑糖珍珠撞奶 粉圓5g 全脂奶粉5g		5.4	2.4	1.9	2.5	754
8	五	糙米飯 白米100g 糙米3g	鐵板豬柳 豬肉柳50g 綠豆芽10g 洋蔥5g(炒)	★洋釀炸雞 帶骨雞胸丁45g 地瓜15g(炸)	鮮蔬翠白 大白菜60g 木耳5g(炒)	青菜(深綠)80g	大醬湯 豆腐10g 海帶芽2g 味噌		5.4	2.8	1.6	2.5	783
11	一	五穀飯 白米100g 五穀米3g	左宗棠雞 帶骨雞腿丁60g 紅蘿蔔10g 玉米筍5g(煮)	日式佃煮 白蘿蔔30g 油豆腐30g(煮)	和風炒筍 生鮮筍50g 有機黑木耳10g(炒)	有機菜 80g	白菜肉絲湯 大白菜10g 豬肉絲5g		5.2	2.2	2	2.5	725
12	二	小米有機飯 有機白米100g 小米3g	椰奶咖哩豬 豬肉片45g 馬鈴薯15g 紅蘿蔔15g 洋蔥5g 椰奶(煮)	柴香蒸蛋 蛋45g 紫魚片(蒸)	玉米雞茸 豆薯40g 玉米粒10g 毛豆5g 雞茸5g(煮)	有機菜 80g	鮮瓜大骨湯 大萵瓜10g 豬骨5g	水果	5.4	2.3	1.5	2.5	735
14	四	紅藜飯 白米100g 紅藜米3g	◆糖醋魚 生鮮水蒸魚丁50g 地瓜20g(燒)	焗醬燻雞 帶骨雞腿丁50g 紅蘿蔔15g 全脂奶粉5g 起司2g(煮)	菇菇季豆 敏豆60g 杏鮑菇5g(炒)	有機菜 80g	酸辣湯 豆腐5g 生鮮筍3g 木耳3g		5.5	2.9	1.7	2.5	801
15	五	波隆那肉醬義大利麵 <small>義大利麵100g 三色豆20g 生鮮番茄10g 鮑魚肉5g 洋蔥3g</small>	炭烤雞排*1 雞腿排70g(烤)	▲地瓜條*4 地瓜條40g(烤)	花椰佐時蔬 高花椰30g 白花椰30g 彩椒3g(炒)	青菜(深綠)80g	巧達濃湯 馬鈴薯10g 玉米粒5g 蛋5g 全脂奶粉5g		5.9	2	1.8	2.5	751
18	一	燕麥飯 白米100g 燕麥3g	◆奶香燻魚 生鮮水蒸魚丁50g 馬鈴薯10g 紅蘿蔔10g 全脂奶粉5g(煮)	味噌燒肉 豬肉片60g 洋蔥10g 味噌(燒)	木須高麗 高麗菜60g 木耳5g(炒)	有機菜 80g	針菇什錦湯 金針菇5g 鴻喜菇3g 海帶芽2g		5.3	2.8	1.6	2.5	776
19	二	海苔肉絲炒有機飯 有機白米100g 三色豆5g 豬肉絲3g 海苔1g	香烤BBQ雞翅*1 三節翅70g(烤)	番茄炒蛋 友善蛋45g 豆薯10g 番茄5g(炒)	日式芥菜 黑豆芽60g 豆皮10g 海帶芽2g 白芝麻1g(炒)	有機菜 80g	蘿蔔薏仁湯 白蘿蔔10g 薏仁3g 豬骨5g	水果	5	2.8	1.5	2.5	752
21	四	麥片飯 白米100g 麥片3g	★鹹酥雞*4 帶骨雞腿丁60g 敏豆10g 九層塔1g(炸)	南瓜豆腐煲 豆腐40g 紅蘿蔔10g 南瓜5g 雞胸肉5g(煮)	鮮菇花椰 高花椰60g 杏鮑菇5g(炒)	有機菜 80g	筍香雞湯 生鮮筍10g 高麗菜5g 帶骨雞腿丁5g		5.2	2.5	1.8	2.5	747
22	五	胚芽飯 白米100g 胚芽米3g	和風馬鈴薯燻肉 豬肉角70g 馬鈴薯10g 紅蘿蔔10g(煎)	▲玉兔包*1 玉兔包35g(蒸)	脆炒鮮瓜 蒲瓜60g 金針菇5g(煮)	青菜(深綠)80g	綠豆地瓜湯 綠豆5g 地瓜5g		5.8	2	1.8	2.5	744
25	一	薏仁飯 白米100g 小薏仁3g	義式茄汁燻雞 帶骨雞腿丁50g 紅蘿蔔15g 番茄10g(煎)	白菜豚肉 豬肉片45g 大白菜15g 木耳5g(煮)	香脆鮮筍 生鮮筍60g 木耳5g(炒)	有機菜 80g	薑絲冬瓜湯 冬瓜15g 薑絲1g	TAP 豆漿	5.2	2.5	2.1	2.5	754
26	二	有機白飯 有機白米100g	★◆椒鹽魚塊 生鮮水蒸魚丁50g 九層塔1g(炸)	日式燒肉丼 豬肉片50g 綠豆芽10g 洋蔥5g(煮)	紅絲高麗 高麗菜60g 紅蘿蔔5g(炒)	有機菜 80g	芋香西米露 芋頭10g 西谷米2g 全脂奶粉5g		5.3	2.8	1.6	2.5	776
28	四	南洋風味炒粿條 <small>糯條120g 綠豆芽5g 紅蘿蔔5g 雞肉絲5g</small>	香檸烤翅腿*2 翅小腿70g(烤)	香Q滷蛋*1 水煮蛋55g(滷)	脆炒白菜 大白菜60g 木耳5g 金針菇2g(炒)	有機菜 80g	玉米濃湯 馬鈴薯10g 玉米粒5g		5	2.8	1.6	2.5	755
29	五	小米飯 白米100g 小米3g	咕咾肉 豬肉角60g 洋蔥10g 彩椒3g(燒)	回鍋豆干 豆干40g 高麗菜15g 紅蘿蔔5g(炒)	木須蒲瓜 蒲瓜60g 木耳5g(炒)	青菜(深綠)80g	羅宋湯 大白菜10g 番茄5g 雞胸肉2g		5.2	2.9	1.9	2.5	785

★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★

★表示作物

◆表示3審認證水產品

日期	星期	主菜種類(次/月)		主菜食材類別分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜澱	
0次		3次	6次	7次	16次	0次	0次	2次	3次	3次