

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量	鈣質
3	一	紅藜飯 紅藜麥, 白米(蒸)	椰香咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆(燒)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(烤)	鐵板銀芽 木耳, 豆芽菜(炒)	青菜(綠)	鮮瓜大骨湯 豬肉, 瓜類(煮)		5	2	1.5	3	710	298
4	二	有機白飯 有機白米(蒸)	★鹹酥雞*3 雞肉(炸)	客家小炒 豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 豬肉(炒)	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 蔥花(炒)	有機高麗(白)	地瓜綜合豆甜湯 地瓜, 綜合豆類(煮)	水果	5	2	2	3	715	250
6	四	地中海肉醬義大利麵 豬肉, 紅蘿蔔, 青豆仁, 義大利麵(蒸, 拌)	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	日式鮮魚*2 烏魚, 洋蔥(燒)	田園花椰 花椰菜, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶粉, 蛋(煮)	水果	5	2.5	2	3	738	255
7	五	香Q白飯 白米(蒸)	吉野家燒肉 豬肉, 洋蔥(炒)	家常豆腐煲 豆腐, 青豆仁, 豬肉(燒)	紅絲鮮筍 紅蘿蔔, 鮮筍(炒)	青菜(綠)	味噌蛋花湯 海芽, 蛋, 柴魚片(煮)		5	3	1.5	3	785	305
10	一	五穀飯 五穀米, 白米(蒸)	甜醬炒雞 雞肉, 蘿蔔(炒)	蒲燒鯛魚*1 鯛魚, 白芝麻(烤)	奶香玉米 玉米段, 奶粉(燒)	青菜(綠)	田園蔬菜湯 高麗菜, 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔(煮)		5	3	1.5	3	768	260
11	二 (蔬食日)	香鬆有機白飯 肉鬆, 海苔絲, 白芝麻, 有機白米(蒸)	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 起司(烤)	豆干滷蛋*1 豆干, 蛋(滷)	腐皮白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 豆腐皮(炒)	有機蔬菜(綠)	鮮菇蘿蔔湯 菇類, 蘿蔔(煮)	水果	5	2.5	2	3	795	275
13	四	燕麥飯 燕麥, 白米(蒸)	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	泰式打拋豬 豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔	鮮瓜小炒 鮮瓜, 木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	高纖燒仙草 綜合豆類, 仙草(煮)	水果	5	2.5	2	3	738	255
14	五	嘉義雞肉飯 雞肉, 油蔥酥, 白米(蒸, 拌)	醬燒大排*1 豬排(燒)	干絲海帶絲 干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 豬肉	青菜(綠)	筍片排骨湯 筍, 豬肉(煮)		5	3	1.5	3	785	305
17	一	香Q白飯 白米(蒸)	回鍋肉片 豬肉, 高麗菜, 豆干, 芹菜(燒)	玉米炒蛋 玉米粒, 蛋(炒)	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 油豆腐, 紅蘿蔔, 九層塔(燒)	青菜(綠)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		5	2.5	1.5	3	748	310
18	二	有機白飯 有機白米(蒸)	日式親子丼 雞肉, 洋蔥, 蛋(燒)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	芝香豆段 豆段, 紅蘿蔔, 白芝麻(炒)	有機蔬菜(綠)	肉骨茶湯 豆腐皮, 豬肉, 蘿蔔(煮)	水果	5	3	1.5	3	770	246
20	四	法式奶香培根螺旋麵 紅蘿蔔, 毛豆, 培根, 螺旋麵(煮, 拌)	迷迭香翅腿*2 翅腿(烤)	黑豆蒸南瓜 南瓜, 黑豆(蒸)	彩燴花椰 紅蘿蔔, 花椰菜(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 高麗菜, 豬肉(煮)	水果	5	2.5	1.5	3	748	284
21	五	小米飯 小米, 白米(蒸, 拌)	★香酥魚排*1 魚排(炸)	梅乾扣肉 豬肉, 筍, 梅乾菜(燒)	木須銀芽 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋, 奶粉(煮)		5	2.5	2	3	751	290
24	一	香菇油飯 香菇, 豬肉, 蝦皮, 花生, 糯米(蒸, 拌)	五香烤雞腿*1 雞腿(烤)	茄汁甜不辣 甜不辣, 洋蔥(燒)	清炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 豬肉(煮)		5	2.5	2	3	738	257
25	二	有機白飯 有機白米(蒸)	佛蒙特咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆(燒)	BBQ雞肉串*1 雞肉串(烤)	金茸鮮瓜 鮮瓜, 金針菇(炒)	有機蔬菜(綠)	薑絲海芽湯 海芽, 薑絲(煮)	水果	5	2.5	2	3	760	252
27	四	香Q白飯 白米(蒸)	韓式年糕雞 泡菜, 年糕, 雞肉(燒)	★酥炸豬排*1 豬排(炸)	塔香海茸 海茸, 九層塔, 紅蘿蔔(燒)	有機蔬菜(綠)	小魚味噌湯 小魚乾, 豆腐, 柴魚片(煮)	水果	5	2.5	1.5	3	748	255
28	五	紫米飯 紫米, 白米(蒸)	糖醋排骨 紅蘿蔔, 豬肉(燒)	麻婆豆腐 豆腐, 青豆仁, 紅蘿蔔(燒)	鮮蔬白菜 大白菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片(煮)		5	2.5	1.5	3	795	255
31	一	香Q白飯 白米(蒸)	岩燒雞丁 雞肉, 蔬菜(燒)	日式蒸蛋 柴魚片, 蛋(蒸)	翠炒鮮筍 鮮筍, 木耳(炒)	青菜(綠)	巧達濃湯 蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶粉(煮)		5	2	2	3	796	244
★ 因市場因素更換菜色, 敬請見諒 ★ 本公司皆使用國產豬肉 ★														
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		油炸品		甜湯	
									魚肉類	其他				
0次	1次		8次		9次		18次	0次	3次	1次	4次	4次		