



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全蛋雞腿重(份)	豆魚蛋肉類重(份)	蔬菜類重(份)	油脂類重(份)	熱量kcal	鈣質(mg)
1	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	三杯雞丁 雞肉、蘿蔔、九層塔(燒)	豬肉福州丸*1 豬肉福州丸(煮)	翠炒豆芽 豆芽菜、木耳(炒)	青菜(綠)	田園蔬菜湯 高麗菜、洋葱、番茄、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉(煮)		5.7	2	2	2.5	712	252
2	四	拿坡里肉醬義大利麵 豬肉、紅蘿蔔、義大利麵(煮、拌)	迷迭香烤腿排*1 雞腿排(烤)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	腐皮高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豆腐皮(炒)	有機小白菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	255
3	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	蘑菇豬柳 豬肉、洋葱(燒)	番茄炒蛋 番茄、蛋、蔥花(炒)	薑絲海根 海根、薑絲(炒)	青菜(綠)	大滷湯 豆腐、木耳、筍、紅蘿蔔、豬肉(煮)		5.2	2.8	1.5	2.5	724	305
6	一	紅藜飯 紅藜麥、白米(蒸)	蒲燒鯛魚*1 鯛魚、白芝麻(烤)	筍乾扣肉 豬肉、筍(燒)	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜(炒)	青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉、蛋(煮)		5.2	2.5	1.5	2.5	702	260
7	二蔬食日	香鬆有機飯 香鬆、有機白米(蒸)	麻婆豆腐褒 豆腐、豬肉、紅蘿蔔、青豆仁(燒)	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、起司(烤)	香菇高麗 高麗菜、菇類、紅蘿蔔(炒)	有機空心菜(綠)	味噌蛋花湯 海芽、蛋(煮)	水果	6	2	2	2	710	275
8	三	五穀飯 五穀米、白米(蒸)	和風壽喜燒 豬肉、洋葱、白芝麻(燒)	客家小炒 豆干、豬肉、芹菜、紅蘿蔔(炒)	玉筍白花 玉米筍、白花椰(炒)	青菜(綠)	紅豆麥片湯 紅豆、麥片(煮)		5.5	2.5	2	2.4	731	252
9	四	香菇油飯 香菇、豬肉、糯米(蒸、拌)	★椒鹽翅腿*2 翅小腿(炸)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	鮮瓜小炒 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機黑葉白菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬骨(煮)	水果	5.6	2.5	2	2.5	742	255
10	五	香Q白飯 白米(蒸)	杏片骰子豬 豬肉、杏仁片、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	螞蟻上樹 冬粉、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	翠炒白菜 大白菜、木耳(炒)	青菜(綠)	番茄豆腐湯 豆腐、番茄(煮)		5.8	2.5	1.5	2.5	744	221
11	六	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	玉米雞丁 玉米粒、雞肉(燒)	中式蝦捲*2 蝦捲(烤)	彩燴蘿蔔 白蘿蔔、杏鮑菇、紅蘿蔔、毛豆(煮)	青菜(綠)	養生山藥湯 馬鈴薯、山藥、排骨(煮)		5.8	2.3	1.5	2.5	729	210
13	一	糙米飯 糙米、白米(蒸)	日式親子丼 雞肉、洋葱、蛋(燒)	干絲海帶絲 干絲、海帶絲、芹菜、紅蘿蔔(炒)	芝香豆段 豆段、白芝麻、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔、豬肉(煮)		5.5	2.5	2	2.5	735	234
14	二	有機白飯 有機白米(蒸)	京醬肉絲 豬肉、洋葱(炒)	海山醬關東煮 蘿蔔、甜不辣、玉米段(燒)	木耳銀芽 豆芽菜、木耳(炒)	有機小松菜(綠)	冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)	水果	5.6	2.3	2	2.5	727	246
15	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	日式蒸蛋 蛋、奶粉、柴魚片(蒸)	清炒鮮筍 鮮筍、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	米粉湯 米粉、芹菜(煮)		5.8	2.5	2	2.4	752	252
16	四	香Q白飯 白米(蒸)	佛蒙特咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯(燒)	★香酥魚塊*2 魚肉(炸)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機空心菜(綠)	羅宋湯 高麗菜、洋葱、番茄、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉(煮)	水果	5.8	2.5	2	3	779	260
17	五	肉絲蛋炒飯 蛋、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔、白米(蒸、拌)	蜜汁烤雞翅*1 雞翅(烤)	芹香乾片 豆乾、芹菜、紅蘿蔔(炒)	翠炒高麗 高麗菜、木耳(炒)	青菜(綠)	鮮瓜大骨湯 冬瓜、豬肉(煮)		5.5	2.5	2	2.5	735	201
21	~~祝各位中秋連假愉快!~~													
22	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	岩燒雞丁 雞肉、蘿蔔(燒)	麻婆魚丁 豆腐、魚肉、青豆仁、紅蘿蔔(燒)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	海帶蛋花湯 海帶、蛋(煮)		5.5	2.3	1.5	2.5	708	252
23	四	~地中海肉醬~義大利麵 紅蘿蔔、青豆仁、豬肉、義大利麵、起司(烤)	★脆皮雞腿*1 雞腿(炸)	士福滷味 豆干、海帶結(滷)	田園花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機荷葉白菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	255
24	五	香Q白飯 白米(蒸)	照燒肉片 豬肉、洋葱、白芝麻(燒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	豆薯長豆 豆薯、長豆、蘿蔔(炒)	青菜(綠)	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾(煮)		5.5	2.5	1.5	2.5	723	254
27	一	糙米飯 糙米、白米(蒸)	韓式年糕雞 雞肉、大白菜、年糕(燒)	肉茸蒸蛋 豬肉、蛋、蔥花(蒸)	鮮蔬冬粉 冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	綠豆西米露 綠豆、西谷米(煮)		5.8	2	2	2.5	719	244
28	二	有機白飯 有機白米(蒸)	~焗烤~椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、起司(烤)	茄汁魚條 水蜜桃條、洋葱(燒)	木須高麗 高麗菜、木耳、豆腐皮(炒)	有機小白菜(綠)	筍片排骨湯 筍、豬肉(煮)	水果	5.7	2.5	2	2.6	754	252
29	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	糖醋雞丁 雞肉、紅蘿蔔(燒)	紅燒獅子頭*1 大白菜、獅子頭、紅蘿蔔(燒)	翠炒洋芋 洋芋、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	金菇豆腐湯 金針菇、豆腐(煮)		5.7	2.5	2	2.4	745	252
30	四	蔥油雞絲飯 油蔥酥、雞肉絲、白米(蒸、拌)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	毛豆玉米 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔(炒)	枸杞鮮瓜 枸杞、鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機白莧菜(綠)	薑絲海芽湯 薑絲、海芽(煮)	水果	5.7	2.5	1.5	2.4	732	255
★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★														
★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用★														
★本公司皆使用國產豬肉★														
豆類及其製品		魚肉及海鮮		主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他成分(次/月)				
				豬肉		雞肉		加工食品						
								魚肉類		其他		油炸品		甜湯
1次		1次		10次		23次		3次		4次		3次		3次