

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋雞腿(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量 kcal
									5	2	1.8	2.3	
2	二蔬食日	糙米有機飯 糙米、有機白米	干片肉絲 豆干片、肉絲、蔬菜(炒)	菇菇炒蛋 蛋、杏鮑菇、洋蔥(炒)	芋香白菜 芋頭、大白菜、紅蘿蔔(燒)	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.1	2	1.8	2.3	656
4	四	胚芽飯 胚芽米、白米	奶香燻雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燻)	香烤魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	雙色花椰 青花菜、花椰菜(炒)	有機菜	南瓜蛋花湯 南瓜、洋蔥、蛋	水果	4.8	2.3	1.8	2.5	666
5	五	香菇油飯 糯米、豬肉、香菇、蝦米	◆照燒魚球 水鯊魚、蔬菜(燒)	麻油菇雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽		4.6	2.1	1.8	3	660
8	一	香Q白飯 白米	酸甜雞翅*1 三節雞翅(燒)	下飯瓜仔肉 干丁、豬肉、碎瓜(煮)	鮮蔬冬粉 冬粉、高麗菜、蔬菜(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 大白菜、杏鮑菇、木耳		5	2.5	1	2.5	675
9	二	蔥香雞絲有機飯 有機白米、雞肉	醬燒豬排*1 豬排(燒)	海結豆干 海帶結、豆干(滷)	彩燴鮮瓜 香瓜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機菜	肉骨茶湯 蘿蔔、豬肉	水果	4.5	2.5	1.8	2.8	674
11	四	玉米飯 玉米、白米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥(燒)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	木耳高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機菜	海帶排骨湯 排骨、海帶	水果	4.5	2.8	1.8	2.3	674
12	五	紅藜飯 紅藜麥、白米	★鹽酥雞 雞肉、地瓜(炸)	番茄肉燥 豬肉、結頭菜、番茄(煮)	雙色洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	青菜	三絲豆腐湯 筍、豆腐、豬肉、木耳		5	2.5	1	3	698
15	一	地中海茄汁義大利麵 義大利麵、豬肉、三色豆	蜜汁烤雞排*1 雞腿排(烤)	★地瓜薯條*4 地瓜薯條(炸)	香炒花椰 青花菜、花椰菜、蔬菜(炒)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		5	2	1.8	3	680
16	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	日式蒸蛋 蛋、柴魚片(蒸)	海帶干絲 海帶絲、干絲(燒)	有機菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	4.7	2.5	1.8	2.3	665
18	四	芝麻飯 白米、黑芝麻	和風壽喜燒 豬肉、洋蔥(燒)	玉米雞茸 玉米、結頭菜、雞肉、紅蘿蔔(炒)	金菇豆段 敏豆、金針菇(炒)	有機菜	紅豆麥片湯 麥片、紅豆	水果	5.2	2.2	1.8	2.3	678
19	五	香Q白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋芋(燒)	肉香豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜(燒)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	青菜	冬瓜豚骨湯 冬瓜、大骨、薑	TAP豆漿	4.7	2.6	1.8	2.5	682

放寒假囉!!! 祝大家寒假愉快ㄟ~ ~ ~

★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★

★表示炸物  
◆表示3章認證水產品

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		
1次	1次	3次	6次	11次	0次	1次	0次	2次	2次