



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)	豆金蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	營養kcal
16	五	紫米飯 白米,黑糯米	白菜炒肉片 豬肉,大白菜,紅蘿蔔(炒)	★雞米花 雞肉,地瓜(炸)	海帶黃豆芽 黃豆芽,海帶絲(燒)	青菜	大醬豆腐湯 蘿蔔,豆腐		4.6	2.8	1.8	3	712
17	六	香Q白飯 白米	香烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	干丁肉燥 干丁,豬肉(燒)	麻油燻筍 筍,蔬菜(燒)	有機菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜,排骨	水果	4.5	2.8	1.8	2.3	674
19	一	麥片飯 白米,麥片	咖哩魚球 水蘆魚丁,馬鈴薯,毛豆(燒)	豆皮燒雞 雞肉,豆皮(燒)	脆炒大瓜 大黃瓜,蔬菜(炒)	有機菜	大海湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,蔬菜		4.7	2.8	1.8	2.3	688
20	二 蔬食日	芝麻有機飯 有機白米,黑芝麻	肉茸油腐 油豆腐,豬肉,蔬菜(燒)	奶香玉米蒸蛋 蛋,玉米(蒸)	黑蠔菇白菜 大白菜,有機黑蠔菇(炒)	有機菜	地瓜西米露 地瓜,西谷米	水果	5.2	1.8	1.8	2.7	666
21	三	香Q白飯 白米	★鹽酥雞 雞肉,洋芋(炸)	泰式打拋肉 豬肉,番茄,蔬菜(燒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔,蔬菜,玉米粒(煮)	青菜	金瓜豆腐湯 南瓜,豆腐	TAP 豆漿	4.8	2.5	1.8	3	704
22	四	香Q白飯 白米	醃焗滷肉 豬肉,筍(燻)	毛豆 薯丁炒蛋 毛豆,洋芋,蛋(炒)	紅蘿高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 黃豆芽,菇類	水果	5.3	2.5	1.8	2.5	716
23	五	拿坡里肉醬 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)	青菜	玉米濃湯 玉米,蛋,蔬菜		5.4	2	1.6	2.8	694
26	一	香Q白飯 白米	醬爆豬柳 豬柳,洋蔥(炒)	海苔花枝丸*2 花枝丸,海苔絲(烤)	金菇豆段 豆段,金針菇(炒)	有機菜	番茄蛋花湯 大白菜,番茄,蛋		4.7	2.7	1.8	2.3	680
27	二	小米有機飯 有機白米,小米	奶香咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜(煮)	香Q滷蛋*1 蛋(燻)	三杯 鮮蔬冬粉 冬粉,紅蘿蔔,九層塔(炒)	有機菜	結頭菜 排骨湯 結頭菜,排骨	水果	5	2.8	1	2.5	698
28	三	228 休假一天											
29	四	芝麻飯 白米,黑芝麻	日式親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(煮)	回鍋肉片 豬肉,豆干,高麗菜(炒)	蝦香鮮瓜 瓜類,紅蘿蔔,蝦皮(炒)	有機菜	味噌 海帶蘿蔔湯 蘿蔔,海帶芽	水果	4.5	2.6	1.5	2.3	651
★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/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			油炸品	糊湯			
						魚肉類	其他						
1次	1次	3次	5次	10次	0次	1次	2次		3次	1次			