

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全日 總量 (份)	百克 蛋白質 (份)	維他命 (份)	鈣質 (份)	水溶性 (份)	乳品 (份)	肉類 (次/月)
01	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豬肉燒豆皮 豆皮+祥圓豬肉+時蔬-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+玉米+時蔬-燒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.9			883
04	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	栗子燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.3	2.9	1.9	2.9			868
05	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥圓豬肉+時蔬-蒸	蜜汁雞翅X1 三節雞翅-烤	綜合 滷味拼盤 豆干+時蔬-滷	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		6.4	2.9	2.0	2.7			869
06	三	有機飯 有機米-蒸	酸甜醬炒豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	杏片雞排X1 雞排+※杏片(杯裝)-燒	蒜香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
07	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	西式燉雞 雞肉+時蔬-煮	田園鮮蔬 南瓜+菇+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9			868
08	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	黑糖滷肉 祥圓豬肉+時蔬-滷	豆干炒肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-炒	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.9			878
11	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	白玉甜條 魚漿製品+鵝蛋+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮		6.3	2.8	1.9	3.0			865
12	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	芝麻味噌燒肉 祥圓豬肉+時蔬+※芝麻-燒	香嫩雞排X1 雞排-燒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.3	2.9	1.9	2.8			864
13	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	肉燥蒸蛋 祥圓豬肉+蛋+時蔬-蒸	焗烤白菜 白菜+起司+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.8			894
14	四	蔥香 雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	醬汁豬排X1 豬排-滷	★肉醬薯瓣X4 馬鈴薯瓣+祥圓豬肉-炸	油蔥芽菜 綠豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 祥圓豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		6.6	2.9	2.0	2.9			893
15	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	燒肉油腐 油豆腐+祥圓豬肉+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥圓豬肉+榨菜+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.3	3.1	2.0	2.7			877
18	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	馬鈴薯燉肉 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X5 雞肉-炸	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
19	二	香菇炊飯 白米+香菇+時蔬-蒸	肉燥 虱目魚柳 虱目魚+祥圓豬肉+時蔬-煮	洋釀雞 雞肉+年糕+時蔬-燒	芝香芽菜 黃豆芽+時蔬-煮	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
20	三	有機飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	醬燒絞肉豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+紅藜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0			903
21	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	腰果豬排X1 豬排+※腰果(杯裝)-滷	番茄肉蓉蛋 番茄+蛋+雞肉+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+柴魚+時蔬-燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.3	2.9	1.9	2.8			864
25	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	彩繪燉雞 雞肉+時蔬-炒	香燒豬排X1 豬排-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐+時蔬-煮清		6.6	2.8	1.9	2.7			874
26	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-煮	什錦肉蓉蛋 蛋+玉米+祥圓豬肉+時蔬-炒	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
27	三	有機飯 有機米-蒸	薑汁燒肉 祥圓豬肉+時蔬+※芝麻-燒	塔香鮮魚 魚+九層塔+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
28	四	特製 義大利麵 螺旋麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8			864
29	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	無錫排骨 祥圓豬肉+年糕-煮	★◎麥克雞塊X3 雞塊-炸	鐵板芽菜 綠豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.3	2.8	2.0	2.9			863

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 ※表示堅果入菜 ■表示奶入菜 / 本菜單「未使用輻射污染食
※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(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		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
1	11	11	9	21	0	4	0	3	4