

日期	星期	主食	主菜	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
01	三	有機飯 有機米-蒸	蘿蔔燒雞 雞肉+蘿蔔+時蔬-燒	蒜香魚丁X3 ※魚+時蔬-燒	鮮菇炒瓜 瓜+時蔬-煮	台北有機	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	3.1	1.9	2.9	898
02	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	肉蓉炒蛋 ※蛋+雞肉+時蔬-炒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	台北有機	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	3.0	1.9	2.9	876
03	五	DIY奶香白醬麵 麵+時蔬-煮	葵花子雞排X1 雞排+※葵花子-燒	奶香肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	台北有機	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	3.2	2.0	2.7	892
06	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	茄醬雞X3 雞肉-燒	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	台北青菜	柴魚味噌湯 味噌+※豆腐+柴魚片-煮		6.4	3.2	2.0	2.8	896
07	二	DIY狀元滷肉飯 白米-蒸	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	家常炒筍 筍+時蔬-炒	台北青菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883
08	三	有機飯 有機米-蒸	起司洋釀雞 ※芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	★金黃魚條X2 ※魚-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	台北有機	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	3.1	2.0	2.9	893
09	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	蒲燒雞 雞肉+時蔬-燒	蒜味四季 四季豆+時蔬-炒	台北有機	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁-煮		6.3	3.3	1.9	3.0	903
10	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	台式炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	雞茸蒸蛋 ※蛋+雞肉+時蔬-蒸	菇炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	台北青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.5	3.1	1.9	2.8	894
13	一	小米飯 白米+小米-蒸	奶香馬鈴薯燉雞 雞肉+時蔬-煮	◆蒜蓉鮮魚 ※生鮮魚+豆腐+時蔬-煮	芝香海根 海根+時蔬-煮	台北青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.1	1.9	2.8	901
14	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	BBQ燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	腰果雞排X1 ※腰果+雞排-燒	鐵板芽菜 綠豆芽菜+時蔬-煮	台北青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.6	3.3	2.0	2.9	923
15	三	海苔5A++(9年級) 有機飯 有機米-蒸	筍香雞 雞肉+筍+時蔬-燒	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	台北有機	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	履歷豆漿	6.3	3.1	2.0	2.7	877
16	四	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	家鄉大排X1 豬排-燒	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+※芝麻-煮	馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-烤	台北有機	時蔬豆腐湯 ※豆腐+時蔬-煮		6.5	3.3	1.9	2.7	904
17	五	胚芽飯 白米+※胚芽米-蒸	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 ※豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-炒	台北有機	花生麥片湯 ※花生+※麥片-煮		6.4	3.1	2.0	2.7	884
20	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香滷豬排X1 豬排-滷	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	台北青菜	味噌豆腐湯 味噌+※豆腐-煮		6.5	3.3	1.9	2.7	904
21	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	◆醬燒鮮魚 ※水燉魚+豆腐+時蔬-煮	南瓜子白醬燉雞 雞肉+時蔬+※南瓜子-煮	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	台北青菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		6.4	3.2	2.0	2.7	892
22	三	有機飯 有機米-蒸	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	肉燥蒸蛋 祥園豬肉+※蛋+時蔬-蒸	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	台北有機	筍子排骨湯 祥園豬肉+筍+時蔬-煮		6.6	3.1	1.9	3.0	910
23	四	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	蜜番薯燒豬 芝麻+祥園豬肉+地瓜+時蔬-煮	和風芽菜 黃豆芽菜+時蔬-煮	台北有機	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.3	3.0	1.9	2.8	871
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-炒	豬肉燒豆皮 ※生豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮	蒜炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	台北有機	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.4	3.1	2.0	2.9	893
27	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★◎麥香雞堡X1 香雞堡-炸	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	台北青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.6	3.1	1.9	2.7	897
28	二	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	杏片豬排X1 豬排+※杏片-滷	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	時蔬燴筍 筍+時蔬-燴	台北青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	3.2	2.0	2.7	892
29	三	有機飯 有機米-蒸	三杯菇雞 雞肉+菇+九層塔-煮	鮮蔬魷魚 ※魷魚+時蔬-炒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-炒	台北有機	大滷湯 ※豆腐+時蔬-煮		6.5	3.1	1.9	2.7	889
30	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	西式雞排X1 雞排-燒	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	台北有機	◎燒仙草 仙草+地瓜圓+芋圓+蜜豆-煮		6.3	3.3	1.9	2.8	894
31	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	墨西哥雞肉 雞肉+時蔬-炒	紹子油腐 祥園豬肉+※油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	台北有機	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.3	3.1	2.0	2.9	886

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3年10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)			
魚類 及其 製品	次	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
0	1	11	10	22	0	3	0	3	5