

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿 (97)	豆魚 雞腿 (97)	蔬菜 (97)	油類 (97)	熱量 (大卡)
03	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	◆醬燒魚* 水鯊魚+時蔬-煮	泰式小米打拋豬 詳圖豬肉+小米+九層塔+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.9	2.8	2.0	3.0	878
04	二	小米飯 白米+小米-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	◎虱目魚丸X2* 虱目魚丸-烤	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		7.0	3.0	2.0	2.9	896
05	三	有機飯 有機米-蒸	※南瓜子豬排X1* 豬排+南瓜子-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.8	2.9	2.0	3.0	879
06	四	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	鮮炒筍片 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	清爽鮮瓜湯 瓜+薑-煮		7.0	3.0	2.0	2.8	891
07	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	奶油花椰* 花椰菜+時蔬+奶粉-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		7.0	3.0	2.0	3.0	900
10	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.9	3.0	2.0	2.8	884
11	二	招牌油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	※腰果翅小腿X2* 翅小腿+腰果-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		7.0	2.9	2.0	3.0	893
12	三	有機飯 有機米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	彩蔬魷魚* 魷魚+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬香肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮		6.9	2.8	2.0	2.9	874
13	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	家常豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+時蔬-滷	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.8	3.0	2.0	3.0	886
14	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	奶香玉米* 玉米+時蔬+奶粉-煮	有機蔬菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮		7.0	3.0	2.0	3.0	900
17	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	香茅豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.8	2.9	2.0	2.8	870
18	二	特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	奶香鮮菇肉醬* 詳圖豬肉+菇+時蔬+奶粉-煮	芝香海結 海結+時蔬-煮	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮		6.9	3.0	2.0	3.0	893
19	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	履歷 豆漿*	7.0	3.3	2.0	3.0	923
20	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	★虱目魚條X2* 魚-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		7.0	2.9	2.0	3.0	893
21	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	※杏片雞排X1* 雞排+杏片-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.9	2.8	2.0	2.9	874
24	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	日式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	2.8	870
25	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.8	2.8	2.0	2.9	867
26	三	有機飯 有機米-蒸	茄汁燉雞 雞肉+番茄+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		7.0	3.0	2.0	2.9	896
27	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 味噌+菇-煮		6.9	3.0	2.0	3.0	893
28	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	※腰果青醬燉雞* 雞肉+時蔬+腰果+奶粉-燉	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	蒜炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.9	2.9	2.0	3.0	886
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「未使用輻射污染食品」 *表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽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 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	次	次	次
0	1	10	9	20	0	3		0	3	4			