



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

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 黃色表示奶入菜 / 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 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				
次	次	次	次	次	次	次			次	次
0	1	10	9	20	0	3			0	3
						4				