



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	蛋黃(個)	蛋清(個)	油(茶匙)	糖(茶匙)	水(茶匙)	乳(茶匙)	鹽(茶匙)	熱量(大卡)
04	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	和風燉煮* 油豆腐+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.9	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	878
05	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	※南瓜子豬排X1* 豬排+南瓜子-燒	莎莎醬二節翅X1 二節翅+時蔬-烤	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮		7.0	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	896
06	三	有機飯 有機米-蒸	白醬燒雞* 雞肉+時蔬+奶粉-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	香炒芽菜 豆芽-煮	有機青菜	清香肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	879
07	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	沙茶炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機青菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		7.0	3.0	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	891
08	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 詳圖豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		7.0	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	900
11	一	小米飯 白米+小米-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	奶香玉米* 玉米+時蔬+奶粉-煮	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.9	3.0	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	884
12	二	招牌油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	※腰果雞翅X1* 三節雞翅+腰果-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		7.0	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	893
13	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	咖哩魚 鮮魚+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.9	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	874
14	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機青菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.8	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	886
15	五	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		7.0	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	900
18	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	瓜仔肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	870
19	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	◆蒜蓉魚 鮮魚+時蔬-煮	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		6.9	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	893
20	三	有機飯 有機米-蒸	無錫排骨* 詳圖豬肉+年糕+芝麻-燒	毛豆炒蛋* 蛋(友善蛋)+洋蔥+毛豆-炒	蒜香芽菜* 豆芽+油片絲+時蔬-煮	有機青菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮		7.0	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	885
21	四	DIY義大利麵* 麵-煮	※菜瓜子雞排X1* 雞排+菜瓜子-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	有機青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		7.0	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	893
22	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	奶油咖哩雞* 雞肉+馬鈴薯+時蔬+奶粉-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機青菜	筍子排骨湯 詳圖豬肉+筍-煮		6.9	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	874
25	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	韓式泡菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬+泡菜-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	870
26	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	芽菜炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	開陽鮮瓜煲* 瓜+冬粉+時蔬+開陽-煮	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮	履歷 豆漿*	6.8	3.2	2.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	897
27	三	有機飯 有機米-蒸	筍燻豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		7.0	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	896
28	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	※杏片翅小腿X2* 翅小腿+杏片-滷	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-煮	有機青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.9	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	893
29	五	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	奶香花椰* 花椰菜+時蔬+奶粉-炒	有機青菜	什錦排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.9	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	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

豆類及其製品		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)	
次	次	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他	次	次
0	1	11	8	20	0	2	1	4	4