

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋類(份)	豆魚類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量 kcal
1	五	香Q白飯	馬鈴薯燻肉 <small>豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燻)</small>	三杯油腐雞 <small>雞肉, 油豆腐, 九層塔(燻)</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜類, 木耳(燻)</small>	有機菜	玉米蛋花湯 <small>玉米, 蛋, 蔬菜</small>		6.7	2.5	2	2.6	824
4	一	芝麻飯	照燒嫩雞 <small>雞肉, 蔬菜, 洋蔥(燻)</small>	海山醬凍豆腐 <small>蘿蔔, 凍豆腐(煮)</small>	肉絲季豆 <small>四季豆, 蔬菜, 豬肉(炒)</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆, 麥片</small>		6.5	2.4	2	2.5	798
5	二	香Q白飯	醋溜肉片 <small>豬肉, 紅蘿蔔, 蔬菜(炒)</small>	◎香烤花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜, 蔬菜, 菇(炒)</small>	青菜	味噌海苔蛋花湯 <small>海苔, 蛋</small>		6.5	2.5	2	2.7	814
6	三	有機白飯	醬爆豬柳 <small>豬肉, 蔬菜(炒)</small>	★◎麥香雞堡排*1 <small>麥香雞排(炸)</small>	黑椒豆苳 <small>豆苳菜, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	榨菜肉絲湯 <small>豬肉, 榨菜, 蔬菜</small>	乳品	6.2	2.7	2	2.5	799
7	四	士福油飯	燒烤翅腿*2 <small>翅腿(烤)</small>	肉片高麗 <small>高麗菜, 豬肉, 紅蘿蔔(炒)</small>	紅燒豆干 <small>豆干, 白蘿蔔(燻)</small>	有機菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>		6.2	2.6	2	2.5	792
8	五	麥片飯	三杯雞丁 <small>雞肉, 米西粒, 九層塔(燻)</small>	奶香金菇蒸蛋 <small>蛋, 菇(蒸)</small>	薑燒海根 <small>海帶根, 薑(燻)</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 蔬菜, 豬肉, 番茄</small>	水果	6.2	2.5	2	2.5	784
11	一	香Q白飯	梅干扣肉 <small>豬肉, 梅干菜, 筍(燻)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋(炒)</small>	脆炒白菜 <small>大白菜, 蔬菜(炒)</small>	青菜	椰香西米露 <small>西谷米, 椰奶</small>		6.4	2.6	2	2.5	806
12	二	紅藜飯	日式壽喜燒 <small>豬肉, 洋蔥(燻)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋, 玉米粒(炒)</small>	香海海結豆干 <small>海帶結, 豆干(燻)</small>	青菜	珍菇什錦湯 <small>金針菇, 鴻喜菇, 蔬菜</small>		6.2	2.4	2	2.5	777
13	三	小米有機飯	花瓜雞肉煲 <small>雞肉, 油豆腐, 花瓜(燻)</small>	肉絲炒筍 <small>筍, 豬肉(炒)</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔, 蔬菜(煮)</small>	有機菜	南瓜蛋花湯 <small>南瓜, 蛋</small>	乳品	6.7	2.4	2	2.5	812
14	四	香Q白飯	★脆皮雞翅*1 <small>三節雞翅(炸)</small>	鮮蔬肉條 <small>豬柳, 蔬菜(炒)</small>	金菇花椰 <small>花椰菜, 蔬菜, 金針菇(烤)</small>	有機菜	巧達洋芋湯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>		7	2.5	1.2	3	843
15	五	干丁肉燥麵	醬燒豬排*1 <small>豬排(燻)</small>	肉香高麗 <small>高麗菜, 豬肉絲(炒)</small>	◎豆沙包*1 <small>豆沙包(蒸)</small>	有機菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜, 排骨</small>	水果	6.4	2.6	1.8	3	823
18	一	麥片飯	蒜香肉片 <small>豬肉, 豆苳菜(炒)</small>	◎塔香甜不辣 <small>甜不辣, 蔬菜, 九層塔(炒)</small>	豆皮冬瓜 <small>冬瓜, 薑, 豆皮(燻)</small>	青菜	筍子肉絲湯 <small>筍, 豬肉</small>		6.2	2.6	2	2.7	801
19	二	香Q白飯	青醬奶香雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜(煮)</small>	干片炒肉絲 <small>豆干片, 肉絲(炒)</small>	彩繪花椰 <small>青花菜, 蔬菜(炒)</small>	青菜	大骨蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>		6.4	2.4	2	2.5	791
20	三	有機白飯	★◆鮮炸魚排*1 <small>水波魚排(炸)</small>	咖哩肉苳 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉(炒)</small>	海絲黃豆苳 <small>海帶絲, 黃豆苳(炒)</small>	有機菜	菌菇蛋花湯 <small>菇類, 蛋</small>	乳品	6.7	2.5	2	2.5	814
21	四	蔥拌雞絲麵	照燒豬排*1 <small>豬排(燻)</small>	海結滷蛋 <small>蛋, 海帶結(燻)</small>	木耳白菜 <small>大白菜, 蔬菜, 木耳(炒)</small>	有機菜	珍珠甜湯 <small>粉圓</small>		6.5	2.4	2	2.7	807
22	五	小米飯	★鹽酥雞*4 <small>雞肉, 地瓜(炸)</small>	玉米肉苳 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 豬肉(炒)</small>	毛豆燒蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 毛豆(煮)</small>	有機菜	酸辣湯 <small>豆腐, 蔬菜, 豬肉, 蛋</small>	水果	6.4	2.3	2	3	806
25	一	香Q白飯	韓式年糕豬 <small>豬肉, 大白菜, 年糕(燻)</small>	鮑菇燻油腐 <small>油豆腐, 杏鮑菇(燻)</small>	香炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑</small>	TAP豆漿	6.7	2.5	2	3	842
26	二	香Q白飯	★炸雞排*1 <small>雞腿排(炸)</small>	甘藷條*4 <small>地瓜(烤)</small>	紅玉青花 <small>青花菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蔬菜, 蛋</small>		6.5	2.4	2	2.5	798
27	三	紅藜有機飯	橙汁咕咾肉 <small>豬肉, 馬鈴薯(燻)</small>	海帶干絲 <small>海帶絲, 干絲(燻)</small>	南瓜炒蛋 <small>蛋, 南瓜(炒)</small>	有機菜	筍子雞湯 <small>筍, 雞肉</small>	乳品	6.2	2.6	1.8	2.6	791
28	四	肉絲炒飯	蒲燒鯛魚*1 <small>台灣鯛, 白芝麻(燻)</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔(燻)</small>	三杯冬粉 <small>冬粉, 蔬菜, 九層塔(炒)</small>	有機菜	地瓜圓甜湯 <small>地瓜圓</small>		6.3	2.5	2	2.5	791
29	五	芝麻飯	滑蛋親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蛋(燻)</small>	鮮蔬炒肉條 <small>豬肉, 黃瓜, 紅蘿蔔(燻)</small>	金菇豆段 <small>嫩豆, 金針菇(炒)</small>	有機菜	大海湯 <small>豆腐, 蔬菜, 豬肉</small>	水果	6.2	2.4	2	2.5	777

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

◆表示3種認證水產品 ★表示炸物
◎表示加工品

豆類及其製品	主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	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
0次	2次	10次	9次	21次	0次	魚肉類 2次 其他 1次	5次	4次