

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋 每餐(份)	肉類 每餐(份)	蔬菜 每餐(份)	油類 每餐(份)	糖量 kcal
1	三	肉絲有機炒飯 肉絲, 有機白米	蒜香豬排*1 豬排(燒)	海結滷豆干 海帶結, 豆干(滷)	拌炒黃豆苳 黃豆苳, 蔬菜(炒)	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨(煮)	乳品	7	2.5	2	3.1	908.5
2	四	香Q白飯 白米	和風燒肉 豬肉, 蔬菜(燒)	◎關東煮 甜不辣, 蘿蔔, 貢丸(煮)	香炒雙花 青花菜, 花椰菜, 蔬菜(炒)	有機菜	摩摩喳喳 芋頭, 西穀米(煮)		7	2.5	2	3.2	609
3	五	麥片飯 麥片, 白米	塔香三杯雞 雞肉, 九層塔, 蔬菜(燒)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	紅線木耳高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨(煮)	水果	6.7	2.5	2	2.6	824
6	一	香Q白飯	岩燒豬排*1 豬排(燒)	回鍋干片 豆干, 蔬菜(炒)	肉燥銀苳 豆苳菜, 豬肉(炒)	青菜	鮮筍排骨湯 筍片, 排骨(煮)		6.5	2.4	2	2.5	798
7	二	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉, 筍, 梅乾菜(燒)	★◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	脆炒白菜 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	味噌海苔蛋花湯 海苔, 蛋花(煮)		6.5	2.5	2	2.7	814
8	三	有機白飯	日式親子丼 雞肉, 蔬菜, 蛋(煮)	沙茶油腐 油豆腐, 蔬菜(燒)	金菇豆段 金針菇, 豆段(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑(煮)	乳品	6.2	2.7	2	2.5	799
9	四	蘑菇鐵板麵	★黃金雞翅*1 三節雞翅(炸)	◎肉包*1 肉包(蒸)	木耳炒筍 筍, 木耳(炒)	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片(煮)		6.2	2.6	2	2.5	792
10	五	紅藜飯	塔香燒肉 豬肉, 蔬菜(燒)	日式蒸蛋 蛋, 紫魚片(蒸)	鮮蔬冬粉 冬粉, 蔬菜(炒)	有機菜	酸菜肉絲湯 酸菜, 肉絲, 蔬菜(煮)	水果	6.2	2.5	2	2.5	784
13	一	香Q白飯	韓式年糕豬 豬肉, 年糕, 大白菜(燒)	★◎麥香雞堡排* 麥香雞堡排(炸)	海帶三絲 海帶絲, 干絲, 蔬菜(燒)	青菜	肉骨茶湯 豬肉, 蘿蔔, 豆皮(煮)		6.4	2.6	2	2.5	806
14	二	義大利麵	燒烤雞排*1 雞排(烤)	茄汁肉醬 三色豆, 豬肉(煮)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	青菜	珍菇什錦湯 綜合菇, 蔬菜(煮)		6.2	2.4	2	2.5	777
15	三	有機白飯	鐵板豬柳 豬肉, 蔬菜(燒)	蘿蔔赤肉羹 肉羹, 蘿蔔, 蔬菜(煮)	肉末冬粉 豬肉, 冬粉(炒)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋花(煮)	乳品	6.7	2.4	2	2.5	812
16	四	小米飯	★鹹酥翅腿*2 翅腿, 馬鈴薯(炸)	肉片滷油腐 豬肉, 油豆腐(滷)	金針菇黃瓜 大黃瓜, 金針菇, 蔬菜(炒)	有機菜	黑糖地瓜湯 QQ圓, 地瓜(煮)		7	2.5	1.2	3	843
17	五	香Q白飯	唐揚雞 雞肉, 蔬菜(燒)	塔香滷味 米血糕, 甜不辣, 九層塔(炒)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機菜	羅宋湯 蔬菜, 番茄, 豬肉(煮)	水果	6.4	2.6	1.8	3	823
20	一	胚苳飯	義式燻肉 豬肉, 蔬菜, 洋蔥(燻)	◎柴香花枝丸*2 花枝丸(烤)	韭香豆苳 豆苳菜, 韭菜, 肉絲(炒)	青菜	海苳排骨湯 海苳, 排骨(煮)		6.2	2.6	2	2.7	801
21	二	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉, 豆苳菜(炒)	招牌干丁肉燥 豆干丁, 豬肉(燒)	香菇炒筍 筍, 蔬菜, 香菇(炒)	青菜	大海湯 豆腐, 蔬菜, 豬肉(煮)		6.4	2.4	2	2.5	791
22	三	有機白飯	烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	◎什錦天婦羅 白蘿蔔, 天婦羅(燒)	干片肉絲 豆干片, 豬肉, 豆段(炒)	有機菜	大骨蘿蔔湯 蘿蔔, 豬骨(煮)	乳品	6.7	2.5	2	2.5	819
23	四	肉香炒飯	香滷雞排*1 雞排(滷)	泰式打拋肉 豬肉, 蔬菜, 番茄(燒)	腐皮白菜 大白菜, 豆皮(炒)	有機菜	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片(煮)		6.5	2.4	2	2.7	807
24	五	糙米飯	薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥(燒)	三色炒蛋 雞蛋, 三色豆(炒)	薑燒海根 薑, 海帶根(滷)	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶苳(煮)	水果	6.4	2.3	2	3	806
27	一	香Q白飯	洋釀翅腿*2 翅腿(燻)	韓式雜菜冬粉 冬粉, 肉絲, 香菇, 蔬菜(炒)	肉絲花椰 花椰, 肉絲(炒)	青菜	巧達濃湯 玉米, 奶粉, 洋芋(煮)	TAP 豆漿	6.7	2.5	2	3	842
28	二	紫米飯	普羅旺斯燻肉 蔬菜, 豬肉(燻)	蒸蛋 雞蛋(蒸)	豆皮燒冬瓜 冬瓜, 豆皮(燒)	青菜	海帶苳番茄湯 海帶苳, 番茄, 蔬菜(煮)		6.5	2.4	2	2.5	798
29	三	有機白飯	咖哩雞丁 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜(燻)	紅燒獅子頭*1 獅子頭, 大白菜(燒)	金菇季豆 金針菇, 嫩豆(炒)	有機菜	筍片雞湯 筍, 雞肉(煮)	乳品	6.2	2.6	1.8	2.6	791
30	四	海苔肉鬆飯	醬爆豬柳 豬肉, 蔬菜(炒)	蘿蔔燒肉 豬肉, 蘿蔔(燒)	紅線炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔(炒)	有機菜	地瓜脆圓湯 脆圓, 地瓜(煮)		6.3	2.5	2	2.5	791
31	五	香Q白飯	◆糖醋魚丁 水餃魚丁, 蔬菜(燒)	玉米雞茸 玉米, 雞肉, 蔬菜(炒)	脆炒蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜(炒)	有機菜	酸辣湯 豆腐, 豬肉, 筍(煮)	水果	6.2	2.4	2	2.5	777

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基因改造之玉米及豆製品★

★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★

◆表示3倍認購水產品 ★表示炸物

◎表示加工食品

★本公司皆使用國產豬肉★

豆類 及其製品		魚肉 及海鮮		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)	
0次	1次	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚肉類	其他	油炸品	甜湯
		11次	11次	23次	0次	0次	6次	4次	5次		