



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	食	油	糖	熱量 kcal	
									(份)	(份)	(份)		(份)
3	一	小米飯	南洋咖喱雞 雞肉 紅蘿蔔 馬鈴薯(煮)	肉絲小炒 豆干 豬肉 時蔬(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	鮮蔬蛋花湯 時蔬 蛋		6.5	3.6	2	2.5	888
4	二	DIY拌麵	BBQ雞翅*1 雞翅(烤)	古早味肉醬 豬肉 時蔬 碎瓜(煮)	◎夜市滷味 海帶片 蘿蔔 甜不辣(滷)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐 味噌		6.5	2.7	2	3	843
5	三	五穀有機白飯	★鹽酥雞*3 雞丁 長豆(炸)	◆糖醋魚*2 生鮮魚肉 時蔬(燒)	雙色花椰 白花椰 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	芥菜肉絲湯 薑豆芥 豬肉 時蔬	乳品	6.5	2.8	2	3	850
6	四	芝麻飯	和風壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	柴魚蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 豬肉(炒)	有機菜	綠豆薏仁 綠豆 薏仁		6.5	2.5	2	2.6	810
7	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉 米西糕 時蔬(燒)	★◎可樂餅*2 可樂餅(炸)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燻)	有機菜	排骨鮮瓜湯 時瓜 排骨 時蔬	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
10	一	紫米飯	匈牙利燻肉 豬肉 時蔬(燻)	菜脯炒蛋 蛋 菜脯 時蔬(炒)	木須白菜 大白菜 木耳(炒)	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜 雞肉		6.5	3.5	2	2.6	885
11	二	香Q白飯	唐揚雞 雞肉 時蔬(炒)	豆腐燒肉 豬肉 豆腐 時蔬(煮)	金苜鮮瓜 時瓜 時蔬 金針菇(炒)	青菜	筍子大骨湯 筍 時蔬 豬骨		6.5	2.6	2	2.5	852
12	三	藜麥有機飯	蒜泥白肉 豬肉 豆芥菜(燒)	★◎甜條雞米花 雞肉 甜不辣(炸)	海苺拌菜 海帶芥 薑豆芥(炒)	有機菜	青木瓜雞湯 青木瓜 雞肉	乳品	6.5	3.5	2	2.5	880
13	四	麥片飯	泡菜豬 豬肉 泡菜 年糕(燒)	玉米雞茸 玉米粒 時蔬 雞肉(炒)	鮮蔬干絲 干絲 時蔬(炒)	有機菜	燒仙草 脆圓 綠豆 仙草		6.5	3.5	2	2.5	880
14	五	招牌油飯	★脆皮翅小腿*2 翅小腿(炸)	香滷油腐 油豆腐 海帶結(滷)	芝香長豆 長豆 時蔬 芝麻(炒)	有機菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
17	一	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉 時蔬(煮)	照燒雞 雞肉 時蔬(燒)	紅絲高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	紅豆麥片湯 紅豆 麥片		6.5	3.7	2	2.5	895
18	二	DIY拌拌麵	★卡啦雞排*1 雞排(炸)	泰式肉醬 豬肉 時蔬(煮)	油燻筍 筍 時蔬(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 時蔬		6.5	2.8	2	3	850
19	三	有機白飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	海帶肉絲 海帶 豬肉(炒)	時蔬花椰 綠花椰 時蔬(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	乳品	6.5	2.7	2	3.3	856
20	四	小米飯	鳳香咕咾肉 豬肉 地瓜 鳳梨(燻)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	◎薯餅*2 薯餅(烤)	有機菜	鮮蔬芥菜湯 薑豆芥 時蔬		6.5	3	2	2.5	843
21	五	香Q白飯	日式親子丼 雞肉 時蔬(煮)	◎海山醬關東煮 黑輪 高丸 時蔬(煮)	蒜香干片長豆 豆干片 長豆(炒)	有機菜	羅宋湯 番茄 時蔬	水果	6.5	2.7	2	3.2	852
24	一	DIY義式麵	鐵路豬排*1 豬排(燒)	西西里番茄肉醬 豬肉 玉米粒 番茄(煮)	梅香地瓜條*4 地瓜條(烤)	青菜	◎黑糖波霸圓 粉圓	TAP 豆漿	6.5	3.6	2	3	910
25	二	香Q白飯	◆醬燒魚*2 生鮮魚肉 時蔬(燒)	野菜豬肉燒 豬肉 白菜 時蔬(燒)	◎蜜香 豆干甜不辣 豆干 甜不辣(燻)	青菜	元氣鮮蔬雞湯 時蔬 雞肉		6.5	3	2	3.1	870
26	三	有機白飯	蔥爆豬柳 豬柳 洋蔥(燒)	滷蛋*1 豆干 蛋(滷)	黑椒銀芽 綠豆芥 時蔬(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 排骨	乳品	6.5	2.9	2	3.2	867
27	四	糙米飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炒)	泰式打拋肉 豬肉 時蔬(煮)	紅絲白藍 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	有機菜	大海湯 豆腐 筍 時蔬 肉絲		6.5	3	2	3	865
28	五	胚芽飯	客家燻肉 豬肉 筍干 梅干菜(燻)	洋芋雞茸 洋芋 雞肉(燒)	雜菜粉絲 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	海苺蛋花湯 海帶芥 蛋	水果	6.5	2.8	2	3	850
31	一	香Q白飯	春川炒雞 雞肉 年糕 時蔬(煮)	鐵板肉片油腐 油豆腐 肉片 時蔬(燒)	脆炒津白 白菜 時蔬(炒)	青菜	柴魚蔬菜湯 白蘿蔔 時蔬 柴魚片		6.5	3	2	3	865

★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★**

★表示炸物 ◎表示加工品  
◆表示3審認證水產品

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)		副菜食料分析(次/月)		其他分析(次/月)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	魚肉類	其他	油炸品
0次	1次	9次	11次	21次	0次	0次	6次	5次	4次