

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全日糖類總量(份)	全日油脂總量(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量kcal
1	四	芝麻飯	南洋咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	海根燒肉 海根 豬肉 時蔬(燒)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨		7	3.6	2	3	888
2	五	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉 時蔬(煮)	◎芙蓉福州丸*1 福州丸 玉米粒 時蔬(燴)	脆炒銀芽 綠豆芽 木耳(炒)	有機菜	黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉	水果	7	3.5	2	3	885
5	一	DIY義式麵	★酥脆雞翅*1 三節翅(炸) 55-60g	義式奶醬 玉米粒 豬肉 番茄 奶粉(煮)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	青菜	鮮蔬蛋花湯 蛋 時蔬		7	2.6	2	3	813
6	二	香Q白飯	塔香雞丁 雞肉 時蔬(燒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	嫩薑冬瓜湯 冬瓜 薑絲		7	3.5	2	3	885
7	三	有機白飯	京醬肉絲 豬肉 時蔬(燒)	雞茸長豆 長豆 雞茸(炒)	金菇鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒)	有機菜	白玉雞湯 白蘿蔔 雞肉	乳品	7	3.7	2	3	895
8	四	小米飯	鍋燒雞 雞肉 時蔬(燒)	★◎可樂餅*1 可樂餅(烤)	麻婆豆腐 豆腐 時蔬(燒)	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆 麥片		7	3	2	3	843
9	五	香Q白飯	瓜仔肉 干丁 豬肉 脆瓜(燒)	◎麥香雞*1 麥香雞(烤)	腐皮白菜 大白菜 豆皮(炒)	有機菜	鮮筍排骨湯 筍 排骨	水果	7	2.8	2	3	828
12	一	五穀飯	壽喜燒肉 肉片 時蔬(燒)	田園玉米 玉米粒 時蔬(燒)	滷味 凍豆腐 海帶片(滷)	青菜	柴魚鮮蔬湯 時蔬 柴魚		7	2.9	2	3	835
13	二	胚芽飯	義式番茄燒肉 豬肉 時蔬(燒)	★◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	韓式芥菜 香豆芥 時蔬(炒)	青菜	鮮瓜大骨湯 瓜 大骨		7	3	2	3	843
14	三	有機白飯	三杯雞 雞肉 豬血糕 時蔬(燒)	滷蛋*1 蛋干(滷)	蒜酥豆段 豆段 時蔬 蒜酥(炒)	有機菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 時蔬	乳品	7	2.8	2	3	828
15	四	香鬆飯	BBQ雞排*1 雞排(烤) 50-55g	油腐燒筍 油豆腐 筍 時蔬(燒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	黑糖粉圓撞奶 粉圓 奶粉		7	3	2	3	843
16	五	香Q白飯	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(燒)	蘿蔔燒雞 雞肉 白蘿蔔 時蔬(燒)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 豬肉(炒)	有機菜	海芥味噌湯 海帶芥 蛋	水果	7	2.9	2	3	835
19	一	義大利麵	香烤雞翅*1 三節翅(炸) 55-60g	西西里茄汁肉醬 玉米粒 番茄 豬肉(煮)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	青菜	筍香雞湯 雞肉 筍		7	3	2	3	843
20	二	香Q白飯	醬爆雞丁 雞肉 時蔬(燒)	◎椒香魷魚丸*2 魷魚丸(烤) 50g	奶香洋芋 馬鈴薯 時蔬 奶粉(燒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		7	2.9	2	3	858
21	三	藜麥有機飯	日式和風豚肉 豬肉 時蔬(燒)	蒸蛋 蛋(蒸)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	田園豆腐湯 高麗菜 豆腐	乳品	7	3	2	3	857
22	四	麥片飯	梅干扣肉 豬肉 梅乾菜 筍乾(燒)	★黃金翅小腿*1 翅小腿(炸) 35-40g	雲耳鮮瓜 瓜類 木耳(炒)	有機菜	紅豆豆花 蜜紅豆 豆花		7	3	2.0	3	865
23	五	香Q白飯	蠔油燒雞 雞肉 時蔬(燒)	紅燒獅子頭*1 獅子頭 大白菜(燒)	家常嫩腐 豆腐 時蔬(燒)	有機菜	芥菜豬骨湯 黃豆芽 豬骨	水果	7	2.8	2	3	850
26	一	胚芽飯	◆鍋燒魚丁*2 生鮮魚 時蔬(燒) 35-45g	肉片油腐 肉片 油豆腐(燒)	清炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	味噌湯 海帶芥 蛋	TAD豆漿	7	3.5	2	3	894
27	二	招牌油飯	醬烤翅腿*2 翅腿(烤) 70-80g	◎關東煮 米血糕 貢丸(煮)	薑絲冬瓜 冬瓜 薑絲(炒)	青菜	大滷湯 豆腐 時蔬 筍		6	3	2	3	822
28	三	有機白飯	芥菜燒肉 豬肉 綠豆芽(燒)	玉米雞茸 玉米粒 雞肉 時蔬(燒)	◎蘿蔔燒甜不辣 白蘿蔔 甜不辣(燒)	有機菜	羅宋湯 番茄 馬鈴薯	乳品	7	3	2	3	843
29	四	香Q白飯	醬燒雞丁 雞丁 時蔬(燒)	什錦炒蛋 蛋 時蔬(炒)	海帶干絲 海帶絲 豆干絲 紅蘿蔔(燒)	有機菜	椰香西米露 椰漿 西谷米		7	3	2	3	865

端午連假不供餐

★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★

★表示炸物 ◎表示加工品

◆表示3重認證水產品

★本公司皆使用國產豬肉★

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)		
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	其他		
0次	1次	9次	11次	21次	0次	1次	6次	4次	4次