

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	午餐標準熱量 (KJ)	豆製品熱量 (KJ)	蔬菜類熱量 (KJ)	油脂類熱量 (KJ)	糖類熱量 (KJ)	熱量 kcal
8/30	五	香Q白飯	醬爆豬柳 豬前腿肉 蔬菜 (炒)	腐皮雞肉煲 骨髓丁 豆皮 蔬菜 (煮)	香炒白菜 大白菜 蔬菜 (炒)	有機菜	鮮筍大骨湯 大骨 筍		6,7	2	3	2.5		837
2	一	香Q白飯	日式親子丼 骨髓丁 蔬菜 蛋 (煮)	腐皮花枝捲*1 腐皮花枝捲 (烤)	脆炒時瓜 時瓜 蔬菜 (炒)	青菜	肉絲芥菜湯 香豆芥 豬前腿肉		7	2	3	2		835
3	二	小米飯	壽喜燒肉 洋葱 豬前腿肉 (燒)	香滷油腐 油豆腐 蔬菜 (滷)	鮮菇高麗 高麗菜 菇類 時蔬 (炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋花		7	2	2	3.1		860
4 雙主菜	三	有機白飯	蜜汁燒豬排*1 豬排 (燒)	薑燒雞丁 骨髓丁 時蔬 薑 (燒)	肉茸冬粉 豬絞肉 冬粉 (炒)	有機菜	日式豚骨湯 馬鈴薯 時蔬 豬骨	水果	7	2.5	2	3.1		905
5	四	肉絲炒飯	酸甜雞 骨髓丁 時蔬 (燒)	肉香豆腐 豆腐 時蔬 豬絞肉 (燒)	蒜香花椰 花椰菜 蔬菜 (炒)	有機菜	地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓		7	2.5	2	3.2		909
6	五	麥片飯	筍乾控肉 豬前腿肉 竹筍 (燒)	什錦炒蛋 蛋 玉米粒 毛豆 (炒)	麻香豆芥 香豆芥 蔬菜 (炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	果汁	7	2.5	2	3		900
9	一	古早味油飯	炙烤雞排*1 雞排 (烤)	燈籠滷味 海帶結 白菜豆腐 貢丸 (滷)	乾煸季豆 豆段 時蔬 (炒)	青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜 大骨		7	2.4	2	3.2		900
10 雙主菜	二	香Q白飯	爪哇咖喱豬 豬前腿肉 馬鈴薯 時蔬 (煮)	麥香雞堡排*1 香雞堡排 (烤)	木耳炒筍 筍 木耳 (炒)	青菜	薑絲海芥湯 薑絲 海帶芥 豬絞肉		7	3	2	3.2		954
11	三	有機白飯	醬爆雞丁 骨髓丁 時蔬 (燒)	炒甜不辣 甜不辣 蔬菜 (炒)	香炒銀芽 豆芽菜 時蔬 (炒)	有機菜	田園蔬菜湯 蔬菜 豬絞肉	水果	7	3	2	3		945
12	四	芝麻飯	避風塘炒雞 骨髓丁 蔬菜 蒜酥 (炒)	海結豆皮 海帶結 豆皮 (滷)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	有機菜	紅豆麥片湯 紅豆 麥片		7	2.5	2	3.3		914
13	五	紅藜飯	塔香燒肉 豬前腿肉 九層塔 蔬菜 (燒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔 (蒸)	脆炒蒲瓜 蒲瓜 時蔬 (炒)	有機菜	柴香味噌湯 豆腐 海帶芥 柴魚片	果汁	7	2.5	2	3.5		923
16	一	台式長麵	岩燒豬排*1 豬排 (燒)	招牌干丁肉燥 豆干丁 豬絞肉 (燒)	★地瓜薯條 地瓜條 (炸)	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨		7	3	2	3.5		968
17	二	中秋節快樂!!!												
18	三	芝麻有機白飯	義式燻肉 時蔬 豬前腿肉 (燻)	甜條豆段 甜條 豆段 (炒)	木耳干絲 木耳 干絲 (炒)	有機菜	筍片雞湯 筍 雞胸丁	水果	7	2.5	2	3.1		905
19 雙主菜	四	胚芽飯	唐揚雞 骨髓丁 蔬菜 (燒)	白菜獅子頭*1 獅子頭 白菜 (燒)	鮮菇時瓜 鮮菇 時瓜 (炒)	有機菜	珍珠甜湯 QQ圓		7	2.5	2	3.2		909
20	五	海苔飯	京醬豬肉 豬前腿肉 蔬菜 (燒)	薑燒海根 海帶根 薑 (炒)	金菇豆段 金針菇 豆段 (炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 時蔬 蛋	果汁	7	2.5	2	3		900
23 雙主菜	一	香Q白飯	BBQ翅小腿*2 翅小腿 (烤)	果香肉柳 豬前腿肉 蔬菜 鳳梨 (燒)	腐皮白菜 白菜 腐皮 (炒)	青菜	大骨蘿蔔湯 蘿蔔 豬骨		7	2.5	2	3.2		909
24	二	糙米飯	蒜泥白肉 豬前腿肉 豆芽菜 (炒)	啾啾玉米蛋 蛋 玉米粒 (炒)	油香炒筍 筍 時蔬 (炒)	青菜	大滷湯 豆腐 蔬菜 豬絞肉	TAP 豆漿	7	2.5	2	3.4		918
25	三	有機白飯	◆醬燒魚丁 水蘗魚丁 時蔬 (燒)	岩燒雞丁 骨髓丁 時蔬 (燒)	白綠雙花 花椰菜 青花菜 時蔬 (炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蔬菜 蛋	水果	7	1.5	2	3		810
26	四	小米飯	鐵板豬柳 豬前腿肉 蔬菜 (燒)	★花枝丸*2 魷魚丸 (炸)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	有機菜	椰漿西米露 椰漿 西谷米		7	2.5	2	3		900
27	五	義大利麵	香烤雞翅*1 三節翅 (烤)	茄汁肉醬 蔬菜 豬絞肉 (煮)	香炒銀蘿 蘿蔔 時蔬 (煮)	有機菜	番茄芥菜湯 番茄 芥菜	果汁	7	2.5	2	3.1		905
30	一	香Q白飯	紅燒燻肉 豬前腿肉 蔬菜 (燻)	玉米雞茸 玉米粒 雞絞肉 時蔬 (炒)	芝香季豆 白芝麻 季豆 (炒)	青菜	冬瓜粉絲湯 冬瓜 粉絲		7	3	2	3.2		954

★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★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物 ◎表示加工品
◆表示3零認證水產品

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)	
豆類 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸食品	甜湯
0次	1次	12次	8次	20次	0次	魚肉類	其他	2次	4次