

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)	豆類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 kcal
1	五	香Q白飯	日式咖哩雞 <small>骨腿丁 馬鈴薯 魷蘿蔔(常)</small>	滷味拼盤 <small>甜不辣 百頁豆腐(適)</small>	彩繪鮮瓜 <small>瓜 時蔬(炒)</small>	有機菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒 蛋</small>		6.5	2.6	2.3	2.5	820
4	一	台式長麵	BBQ雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	干丁醃醬 <small>豆干片 豬絞肉 蔬菜(炒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜 魷蘿蔔(炒)</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔 排骨</small>		6.8	2.7	2	2.8	855
5	二	香Q白飯	壽喜燒肉 <small>豬前腿肉 蔬菜(燒)</small>	★鹽酥雞*3 <small>骨腿丁 地瓜(炸)</small>	木須銀芽 <small>木耳 豆芽菜(炒)</small>	青菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜 豬前腿肉 番茄</small>		6.9	2.8	2	2.4	851
6	三	小米有機飯	宮保雞丁 <small>骨腿丁 蔬菜(炒)</small>	醬燒獅子頭*1 <small>獅子頭 白菜(燒)</small>	芝香豆段 <small>白芝麻 豆段(炒)</small>	有機菜	養生冬瓜湯 <small>冬瓜 薑絲 豬前腿肉</small>	水果	6.8	2.5	2	2.6	831
7	四	胚芽飯	奶香豬肉煲 <small>豬前腿肉 時蔬 奶粉(常)</small>	時蔬炒蛋 <small>蛋 時蔬(炒)</small>	鄉村粉絲 <small>粉絲 時蔬(炒)</small>	有機菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆 麥片</small>		6.9	3	2	2.5	871
8	五	芝麻飯	泡菜燒肉 <small>豬前腿肉 泡菜 年糕(燒)</small>	★香烤魷魚丸*2 <small>魷魚丸(炸)</small>	腐皮海結 <small>海結 腐皮(炒)</small>	有機菜	筍片雞湯 <small>筍 雞胸丁</small>	果汁	6.8	2.9	2.4	2.9	884
11	一	香Q白飯	花瓜燒雞 <small>骨腿丁 花瓜(燒)</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒 豬絞肉 毛豆(炒)</small>	沙茶豆干 <small>豆干 蔬菜(炒)</small>	青菜	芥菜肉絲湯 <small>豬前腿肉 黃豆芥</small>		6.9	2.9	2.4	2.8	887
12	二	麥片飯	黑椒豬柳 <small>豬前腿肉 蔬菜(炒)</small>	BBQ雞翅*1 <small>二節翅(烤)</small>	咖喱洋芋 <small>馬鈴薯 蔬菜(煮)</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽 蛋</small>		6.9	2.8	2.5	3	891
13	三	有機白飯	醬爆雞丁 <small>骨腿丁 時蔬(燒)</small>	三色海絲 <small>海帶絲 時蔬(炒)</small>	金菇花椰 <small>金針菇 綠花椰 蔬菜(炒)</small>	有機菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜 排骨</small>	水果	6.9	2.8	2.6	2.9	889
14	四	蔥油雞絲飯	照燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	滷蛋*1 <small>蛋(適)</small>	油燻筍絲 <small>筍絲 時蔬(燒)</small>	有機菜	芋頭西米露 <small>芋頭 西谷米</small>		6.8	2.9	2.7	3	896
15	五	小米飯	蜜汁燒肉 <small>豬前腿肉 蔬菜(燒)</small>	★麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(炸)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	有機菜	大海湯 <small>豆腐 木耳 魷蘿蔔 豬絞肉</small>	果汁	6.8	2.7	2.5	3	876
18	一	香Q白飯	三杯雞 <small>骨腿丁 杏鮑菇 九層塔(炒)</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬前腿肉 蘿蔔(燒)</small>	黑胡椒芥菜 <small>豆芥菜 蔬菜(炒)</small>	青菜	冬瓜大骨湯 <small>瓜 豬骨</small>		6.8	2.8	2.6	3	886
19	二	義大利麵	★卡啦雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	茄汁肉醬 <small>番茄 玉米粒 豬肉(煮)</small>	木耳干絲 <small>木耳 干絲 蔬菜(炒)</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯 蛋 蔬菜</small>		6.9	2.9	2.9	3	908
20	三	五穀有機飯	糖醋雞 <small>骨腿丁 時蔬(燒)</small>	肉片油豆腐 <small>豬前腿肉 油豆腐(燒)</small>	毛豆玉米 <small>毛豆 玉米粒(炒)</small>	有機菜	豆薯排骨湯 <small>豆薯 時蔬 排骨</small>	水果	6.9	2.9	2.8	3	906
21	四	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬前腿肉 梅干菜(燒)</small>	★脆皮翅小腿*1 <small>翅小腿(炸)</small>	薑燒海結 <small>海帶結 蔬菜(炒)</small>	有機菜	地瓜圓燒仙草 <small>地瓜圓 仙草</small>		6.8	2.8	2.8	2.8	882
22	五	香Q白飯	◆醬燒魚丁 <small>魚丁 時蔬(燒)</small>	洋芋燻雞 <small>雞肉 洋芋(常)</small>	金茸鮮瓜 <small>瓜 金針菇(炒)</small>	有機菜	酸辣湯 <small>豆腐 筍絲 蔬菜</small>	果汁	6.8	2.7	2.7	3	881
25	一	麥片飯	蒜泥白肉 <small>豬前腿肉 時蔬(燒)</small>	芝香海茸 <small>海茸 白芝麻(炒)</small>	紅絲花椰 <small>白花椰 魷蘿蔔(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>豆皮 時蔬</small>	TAP 豆漿	6.5	2.8	2	3	850
26	二	招牌油飯	★脆皮雞翅*1 <small>雞翅(炸)</small>	關東煮 <small>甜不辣 白蘿蔔 香丸(煮)</small>	滷白菜 <small>白菜 時蔬(適)</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄 豆腐</small>		6.7	2.8	2	2.5	842
27	三	有機白飯	醬燒雞丁 <small>骨腿丁 時蔬(燒)</small>	客家小炒 <small>豆干 豬前腿肉 芹菜(炒)</small>	鮮蔬甘藍 <small>高麗菜 蔬菜(炒)</small>	有機菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜 雞絞肉</small>	水果	6.2	2.7	2	3	822
28	四	芝麻飯	京醬肉絲 <small>豬前腿肉 時蔬(炒)</small>	海苔蒸蛋 <small>蛋 海苔(蒸)</small>	脆炒豆芽 <small>黃豆芽 時蔬(炒)</small>	有機菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆 薏仁</small>		6.5	2.7	2	2.5	820
29	五	紅藜飯	塔香沙嗲豬肉 <small>豬前腿肉 蔬菜(燒)</small>	腐皮魷魚捲*1 <small>腐皮魷魚捲(燒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 豬絞肉 蔬菜(炒)</small>	有機菜	海苔味噌湯 <small>海帶芽 味噌</small>	果汁	6.5	2.7	2	3	843

★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

★本公司皆使用國產豬肉★

◆表示3章認證水產品

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	10次	10次	21次	0次	2次	2次	6次	4次