

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 總量 (份)	全日 蛋黃 (份)	全日 蔬菜 (份)	全日 水果 (份)	全日 肉類 (份)	全日 魚類 (份)	全日 其他 (份)	熱量 (大卡)
13	一	燕麥飯	日式咖哩 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	時蔬海結 <small>海結+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	1.0			920
14	二	紅藜飯	鐵路豬排X1 <small>豬排-油</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	爆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8				851
15	三	有機飯	◆麻婆鮮魚 <small>魚+豆腐+時蔬-煮</small>	墨西哥豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜+薑-煮</small>	鮮奶	6.2	2.8	2.0	2.8		1.0		951
16	四	乾拌麵	古早味烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	香菇肉燥 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	五香滷味 <small>豆干+鹵蛋+時蔬-油</small>	有機蔬菜	萵菇湯 <small>菇+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.8				889
17	五	胚芽飯	春川炒雞 <small>雞肉+泡菜+時蔬-炒</small>	豬肉燒油腐 <small>油豆腐+祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	黑椒芽菜 <small>豆芽菜+干絲+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.9	3.0				873
18	六	小米飯	蜜蕃薯燒豬 <small>芝麻+祥圓豬肉+地瓜+蔥-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	季節鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	1.0			956
20	一	麥片飯	瓜仔肉 <small>祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	★◎檸檬雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	狀元米粉湯 <small>祥圓豬肉+米粉+時蔬-煮</small>	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0			950
21	二	DIY韓國麻油紫米飯	韓式烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	韓式蔬菜豬肉 <small>祥圓豬肉+豆包+時蔬-煮</small>	◎年糕甜條 <small>年糕+甜條+泡菜+芝麻+時蔬-煮</small>	青菜	◎冬瓜珍珠 <small>粉圓+冬瓜糖-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0				875
22	三	有機飯	麻油菇菇雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	蒜香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	鮮炒四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	鮮奶	6.6	3.0	1.9	2.9		1.0		998
23	四	薏仁飯	✿蒜香甜醬石斑 <small>石斑魚+南瓜+時蔬-煮</small>	茄汁嫩雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0			926
24	五	糙米飯	蒙古燒肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	雞茸豆皮 <small>雞肉+豆皮+時蔬-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	結頭雞湯 <small>結頭菜+雞肉+時蔬-煮</small>	履歷豆漿	6.5	2.9	2.0	2.9				889

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(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	鮮食食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	10	8	21	1	1	1	3	2

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3章1Q增加溯源水產品★油炸品

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，
 不適合對其過敏體質者食用

