



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋雞腿(份)	豆多雞肉(份)	蛋類(份)	油類(份)	糖量(kcal)
1	五	香Q白飯 白米	馬鈴薯燻肉 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燻)	三杯油腐雞 雞肉, 油豆腐, 九層塔(燒)	木耳鮮瓜 瓜類, 木耳(燻)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 蔬菜		6.7	2.5	2	2.6	824
4	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	照燒嫩雞 雞肉, 蔬菜, 洋蔥(燒)	海山醬 關東煮 蘿蔔, 甜不辣, 貢丸(煮)	肉絲季豆 四季豆, 蔬菜, 豬肉(炒)	青菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片		6.5	2.4	2	2.5	798
5	二	香拌麵 白麵條, 蔬菜	燒烤雞排*1 雞腿排(烤)	干丁肉醬 豆干丁, 豬肉(煮)	鮮菇白菜 大白菜, 蔬菜, 菇(炒)	青菜	味噌 海苔蛋花湯 海帶芽, 蛋		6.5	2.5	2	2.7	814
6	三	有機白飯 有機白米	醬爆豬柳 豬肉, 蔬菜(炒)	日式蒸蛋 蛋, 柴魚片(蒸)	黑椒豆苳 豆苳菜, 蔬菜(炒)	有機菜	榨菜肉絲湯 豬肉, 榨菜, 蔬菜		6.2	2.7	2	2.5	799
7	四	香Q白飯 白米	豆干滷肉 豬肉, 豆干(滷)	香烤翅腿 *1 翅腿(烤)	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	有機菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 排骨		6.2	2.6	2	2.5	792
8	五	麥片飯 白米, 麥片	三杯雞丁 雞肉, 米西粒, 九層塔(燒)	肉燥豆腐 豆腐, 豬肉(煮)	薑燒海根 海帶根, 薑(燒)	有機菜	羅宋湯 高麗菜, 蔬菜, 豬肉, 番茄	乳品	6.2	2.5	2	2.5	784
11	一	香Q白飯 白米	紅燒菇雞 雞肉, 杏鮑菇, 紅蘿蔔(燒)	番茄炒蛋 蛋, 番茄(炒)	蝦香白菜 大白菜, 蔬菜, 蝦皮(炒)	青菜	米粉湯 米粉, 蘿蔔, 豆皮		6.4	2.6	2	2.5	806
12	二	紅藜飯 白米, 紅藜麥	日式壽喜燒 豬肉, 洋蔥(燒)	香滷 海結豆干 海帶結, 豆干(滷)	紅蘿高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇, 鴻喜菇, 蔬菜		6.2	2.4	2	2.5	777
13	三	小米有機飯 有機白米, 小米	花瓜雞肉煲 雞肉, 油豆腐, 花瓜(燒)	肉絲炒筍 筍, 豬肉(炒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蔬菜(煮)	有機菜	紅豆紫米湯 紫米, 紅豆		6.7	2.4	2	2.5	812
14	四	DIY 義大利麵 義大利麵, 青花菜	★脆皮雞翅*1 三節雞翅(炸)	拿坡里 茄汁肉醬 豬肉, 三色豆(煮)	脆烤 地瓜薯條 地瓜(烤)	有機菜	巧達洋芋湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔		7	2.5	1.2	3	843
15	五	香Q白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜(燻)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	鮮蔬冬粉 冬粉, 蔬菜(炒)	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨	乳品	6.4	2.6	1.8	3	823
18	一	麥片飯 麥片, 白米	蒜香肉片 豬肉, 豆苳菜(炒)	塔香甜不辣 甜不辣, 蔬菜, 九層塔(炒)	薑燒冬瓜 冬瓜, 薑(燒)	青菜	筍子肉絲湯 筍, 豬肉		6.2	2.6	2	2.7	801
19	二	香Q白飯 白米	青醬奶香雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜(煮)	干片炒肉絲 豆干片, 肉絲(炒)	蝦香青花 青花菜, 蔬菜, 蝦皮(炒)	青菜	大骨蘿蔔湯 蘿蔔, 排骨		6.4	2.4	2	2.5	791
20	三	有機白飯 有機白米	普羅旺斯燻肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜(燻)	香烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	海絲黃豆苳 海帶絲, 黃豆苳(炒)	有機菜	椰香西米露 西谷米, 椰奶		6.7	2.5	2	2.5	819
21	四	蔥拌雞絲麵 白麵條, 雞肉絲	照燒豬排*1 豬排(燒)	沙茶油腐 油豆腐, 蔬菜(燒)	木耳白菜 大白菜, 蔬菜, 木耳(炒)	有機菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔, 海帶芽		6.5	2.4	2	2.7	807
22	五	小米飯 白米, 小米	★鹽酥雞*3 雞肉, 地瓜(炸)	玉米肉茸 玉米粒, 馬鈴薯, 豬肉(炒)	毛豆燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 毛豆(煮)	有機菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 豬肉, 蛋	乳品	6.4	2.3	2	3	806
25	一	香菇油飯 糯米, 肉絲, 香菇, 蝦皮	★脆皮翅腿*2 翅腿(炸)	韓式年糕豬 豬肉, 大白菜, 年糕(燒)	香炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑		6.7	2.5	2	3	842
26	二	香Q白飯 白米	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜, 筍(燒)	番茄豆腐煲 豆腐, 番茄(煮)	清炒大瓜 大黃瓜, 蔬菜(炒)	青菜	珍珠甜湯 粉圓		6.5	2.4	2	2.5	798
27	三	紅藜有機飯 有機白米, 紅藜麥	橙汁咕咾肉 豬肉, 馬鈴薯(燻)	海帶干絲 海帶絲, 干絲(滷)	南瓜炒蛋 蛋, 南瓜(炒)	有機菜	筍子雞湯 筍, 雞肉	TAP 豆漿	6.2	2.6	1.8	2.6	791
28	四	香Q白飯 白米	◆咖哩魚 水魷魚丁, 洋芋, 蔬菜(燻)	蘿蔔滷肉 豬肉, 蘿蔔(滷)	脆炒苳菜 豆苳菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽		6.3	2.5	2	2.5	791
29	五	芝麻飯 白米, 黑芝麻	滑蛋親子丼 雞肉, 洋蔥, 蛋(燒)	鮮蔬炒肉條 豬肉, 黃瓜, 紅蘿蔔(燒)	金菇豆段 嫩豆, 金針菇(炒)	有機菜	大海湯 豆腐, 蔬菜, 豬肉	乳品	6.2	2.4	2	2.5	777

★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	油炸食品
0次	1次	10次	10次	21次	0次	魚肉類 2次 其他 2次	油炸食品 5次 甜湯 4次