

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	豆類 (公克)	蛋類 (公克)	蔬菜 (公克)	水果 (公克)	其他 (公克)	乳品類 (公克)	肉類 (公克)
13	一	燕麥飯	日式咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	時蔬海結 海結+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.2	3.0	1.9	2.8			833
14	二	DIY乾拌麵	古早味烤雞翅X1 三節雞翅-烤	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-煮	五香滷味 豆干+鹵蛋+時蔬-滷	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			841
15	三	有機飯	墨西哥豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香蔥魚丁X3 鬼頭刀飛虎魚丁+時蔬-燒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4	3.2	2.0	2.8			834
16	四	五穀飯	鐵路豬排X1 豬排-油	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	芋頭西米露 西谷米+芋頭+地瓜-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1		872
17	五	胚芽飯	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	豬肉燒油豆腐 油豆腐+祥園豬肉+時蔬-燒	黑椒芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			845
18	六	小米飯	蜜蕃薯燒豬 芝麻+祥園豬肉+地瓜+蔥-煮	咖哩魚丸 魚丸+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0			818
20	一	麥片飯	瓜仔肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	狀元米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9			840
21	二	雜糧飯	麻婆鮮魚 水鯊魚+豆腐+時蔬-煮	古早味蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	香燜海結 海結+時蔬-煮	青菜	金菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮	履歷豆漿	6.2	3.0	1.9	2.8			873
22	三	有機飯	麻油菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	照燒魚塊X2 虱目魚-燒	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	排骨時蔬湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.7			827
23	四	DIY韓國 麻油紫米飯	韓式烤雞排X1 雞排-烤	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.6	3.0	1.8	3.0	1		867
24	五	糙米飯	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	雞茸豆皮 雞肉+豆皮+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片-煮		6.4	3.0	2.0	3.0			818

~~ 228四天連假 ~~

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 次	其他 及海 鮮 次	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	1	6	4	10	1	2	0	2	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

※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※

