

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	含乳類(%)	蛋類(%)	豆類(%)	油脂(%)	水果(%)	其他(%)	熱量(大卡)
06	四	小米飯	豬肉筑前煮 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	肉蓉寬粉 <small>寬粉+干丁+雞肉+時蔬-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>雞肉+瓜+薑-煮</small>	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1		934
07	五	五穀飯	紐澳良炒雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-烤</small>	彩繪玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 <small>紫菜+祥圓豬肉+薑-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.8			896
10	一	紅藜飯	◆五味魷魚 <small>魷魚+時蔬-煮</small>	綠咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	金菇海帶絲 <small>海帶絲+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>		6.2	2.8	2.0	3.0			860
11	二	燕麥飯	糖醋肉 <small>祥圓豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	脆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8			851
12	三	有機飯	奶油鮮菇雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	香蔥炒蛋 <small>蔥+蛋+時蔬-炒</small>	時令條豆 <small>條豆+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8			851
13	四	特製義大利麵	醬燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	地瓜薯條X3 <small>地瓜薯條-烤</small>	有機高麗	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	6.5	3.0	2.0	2.8	1		949
14	五	紫米飯	泡菜年糕雞 <small>芝麻+年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒</small>	大醬燒豆腐 <small>祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	干絲芽菜 <small>豆芽菜+干絲+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		6.2	3.0	1.9	3.0			873
17	一	薏仁飯	蒙古燒肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	蜜汁魚條X2 <small>水蜜魚條-燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+蝦皮+時蔬-炒</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆+麥片-煮</small>		6.6	2.8	2.0	3.0			890
18	二	麥片飯	黑椒燒菜 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	清爽炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	蘿蔔蔬菜湯 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	履歷豆漿	6.5	3.0	2.0	3.0			898
19	三	有機飯	青醬燉雞 <small>雞肉+時蔬-燉</small>	芹香肉絲 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	椒香四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	2.8			866
20	四	招牌油飯	香燒雞翅X1 <small>三節雞翅-燒</small>	滷味拼盤 <small>豆干+鵝蛋+時蔬-滷</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+薑-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1		926
21	五	糙米飯	蒜泥白肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	轟炸雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.8			894
24	一	小米飯	招牌咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	可樂餅X1 <small>可樂餅-烤</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>		6.4	3.0	2.0	3.0			890
25	二	蒜香義大利麵	西式茄汁豬排X1 <small>豬排-燒</small>	椒鹽薯餅X4 <small>馬鈴薯餅-烤</small>	醬燒蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-燒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+地瓜+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0			875
26	三	有機飯	菇菇雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	玉米豆腐蛋 <small>蛋+豆腐+玉米-炒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.9			898
27	四	燕麥飯	無錫排骨 <small>祥圓豬肉+芝麻+年糕-煮</small>	蔥味魚塊X2 <small>魚+時蔬-燒</small>	彩繪四季 <small>四季豆+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮菇湯 <small>油片+菇+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1		926
28	五	胚芽飯	冬瓜燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	有機高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>		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	生鮮食材	調理食品	加工食品			
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次		
0	1	8	8	16	1	3	1	3	3

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3堂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

※

