

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	鈣含量 (mg)	含鈣 食物 (份)	含鐵 食物 (份)	維生素A (IU)	維生素C (mg)	纖維(份)	蛋白質(份)	脂肪(份)	熱量 (大卡)
01	三	有機飯	▲洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	▲紹子豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮	豆漿	411	6.4	3.0	1.8	2.7				901
02	四	小米飯	▲★黃金蝦排X1 蝦排-炸	▲螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		305	6.2	2.9	2.0	3.0				811
03	五	五穀飯	▲蘑菇奶香雞 雞肉+時蔬-煮	▲◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-烤	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		337	6.2	2.8	2.0	2.9				825
06	一	紅藜飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	▲柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		311	6.6	3.0	1.9	2.9				830
07	二	燕麥飯	照燒豬排X1 豬排-燒	▲木須炒蛋 木耳+蛋+時蔬-炒	▲蝦香白菜滷 大白菜+蝦皮+時蔬-滷	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		327	6.6	3.0	2.0	2.9				808
08	三	有機飯	▲蘿蔔燒雞 鰻輪+雞肉+時蔬-燒	▲★酥脆魚丁X3 鬼頭刀飛虎魚丁-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮	豆漿	403	6.2	3.0	2.0	2.9				884
09	四	▲番茄肉醬 義大利麵 麵+祥園豬肉+時蔬-煮	燒烤雞排X1 雞排-烤	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		329	6.4	2.8	1.9	2.7				827
10	五	紫米飯	▲沙茶雞肉煲 雞肉+時蔬-燒	▲麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		338	6.6	3.0	2.0	2.8				812
13	一	薏仁飯	泰式打拋 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎轟炸雞柳條X2 雞柳條-炸	▲爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	青菜	泰式蔬菜湯 時蔬-煮		304	6.4	3.0	2.0	2.8				838
14	二	麥片飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+蒜-煮	▲滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		311	6.2	3.0	1.9	2.8				833
15	三	有機飯	壽喜燒雞 雞肉+時蔬-燒	▲干絲小炒 干絲+祥園豬肉+時蔬-炒	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	▲酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	豆漿	409	6.6	3.0	2.0	2.9				878
16	四	▲招牌油飯 蝦皮+糙米+祥園豬肉+時蔬-煮	古早味烤雞翅X1 三節雞翅-烤	▲滷味拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		309	6.4	2.8	2.0	3.0				803
17	五	糙米飯	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	▲★金黃魚條X2 水鯊魚-炸	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		328	6.5	2.7	2.0	2.8				834
20	一	小米飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	▲奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	▲海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		329	6.5	2.8	2.0	2.8				817
21	二	▲蒜香 義大利麵 麵+雞肉+時蔬-煮	西式豬排X1 豬排-燒	椒鹽薯辦X4 馬鈴薯辦-烤	▲芝麻滷海結 芝麻+海結+時蔬-滷	青菜	▲南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		319	6.4	2.8	2.0	3.0				824
22	三	有機飯	▲★酥炸花枝排X1 花枝排-炸	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮	豆漿	414	6.6	3.0	2.0	3.0				898
23	四	燕麥飯	▲◆奶油鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	▲菇菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮		308	6.3	3.0	2.0	3.0				801
24	五	胚芽飯	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	▲◎咖哩魚丸 魚丸+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+寬粉+時蔬-燴	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		303	6.2	2.8	2.0	2.8				820
25	六	紫米飯	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	▲燒肉油豆腐 油豆腐+祥園豬肉+時蔬-燒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮	履歷豆漿	428	6.5	2.7	1.8	2.7				881
27	一	紅藜飯	▲瓜仔肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	▲蝦醬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		305	6.6	3.0	2.0	2.9				818
28	二	蔥油雞汁拌飯	叉燒翅小腿X2 翅小腿-燒	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		313	6.4	2.8	2.0	3.0				802
29	三	有機飯	蘑菇醬豬排X1 豬排-燒	▲香蔥炒蛋 蔥+蛋+時蔬-炒	▲奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	豆漿	412	6.5	3.0	1.9	2.8				876
30	四	麥片飯	泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	▲★椒鹽魚丁X3 水鯊魚丁-炸	椒鹽四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	▲大滷湯 豆腐+時蔬-煮		314	6.5	2.7	2.0	3.0				812
31	五	雜糧飯	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	▲魚香豆包 豆包+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		340	6.6	3.0	1.9	2.9				819

~~ 五天兒童清明連假 ~~ 好HAPPY ~~

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)		
星期 及 週 次	烹調 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		
2	7	18	15	40	8	0	0	9	5

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3毫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※

