

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 蔬菜 (g)	含蛋 黃(%)	蔬菜(%)	油脂(%)	蛋白質(%)	脂肪(%)	熱量 (大卡)
01	一	紅藜飯	▲◆沙茶魷魚 魷魚+時蔬-煮	▲蘑菇奶香豬 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	香燜海絲 海絲+時蔬-燜	青菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		311	6.6	3.0	1.9	2.9			830
02	二	▲番茄肉醬義大利麵 麵+祥園豬肉+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	▲玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		327	6.6	3.0	2.0	2.9			808
03	三	有機飯	蘿蔔燒雞 雞肉+時蔬-燒	▲香蔥炒蛋 洋葱+蛋+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	▲麵線羹 祥園豬肉+麵線+時蔬+柴魚片-煮	豆漿	403	6.2	3.0	2.0	2.9			884
04	四	▲麥片飯	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		329	6.4	2.8	1.9	2.7			827
05	五	紫米飯	▲洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	▲大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		338	6.6	3.0	2.0	2.8			812
08	一	薏仁飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	▲海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		304	6.4	3.0	2.0	2.8			838
09	二	▲麥片飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		311	6.2	3.0	1.9	2.8			833
10	三	有機飯	普羅旺斯雞 雞肉+時蔬-炒	▲★金黃魚條X2 魚-炸	培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮	豆漿	409	6.6	3.0	2.0	2.9			878
11	四	▲招牌油飯 蝦皮+糯米+祥園豬肉+時蔬-煮	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	▲◎海山醬魚輪捲X1 魚漿製品+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	時瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		309	6.4	2.8	2.0	3.0			803
12	五	糙米飯	▲香燒魚排X1 魚-燒	▲螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	菇炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	▲酸辣湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		328	6.5	2.7	2.0	2.8			834
15	一	小米飯	馬鈴薯燉雞 雞肉+時蔬-煮	▲★香酥魚塊X2 魚-炸	▲豆包白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		329	6.5	2.8	2.0	2.8			817
16	二	▲蒜香義大利麵 麵+雞肉+時蔬-煮	醬汁豬排X1 豬排-油	馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-烤	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		319	6.4	2.8	2.0	3.0			824
17	三	有機飯	筍香雞 雞肉+時蔬-燒	▲◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 祥園豬肉+白蘿蔔+時蔬-煮	豆漿	414	6.6	3.0	2.0	3.0			898
18	四	▲燕麥飯	墨西哥豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	▲玉米豆腐 玉米+豆腐+時蔬-煮	翠炒條豆 條豆+時蔬-炒	有機蔬菜	▲金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		308	6.3	3.0	2.0	3.0			801
19	五	胚芽飯	▲高昇排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	★黃金蝦排X1 蝦排-炸	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	筍子湯 祥園豬肉+筍-煮		303	6.2	2.8	2.0	2.8			820
22	一	紅藜飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲◎可樂餅X1 可樂餅-烤	▲芝麻海結 芝麻+海結+時蔬-燜	青菜	▲柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		305	6.6	3.0	2.0	2.9			818
23	二	紫米飯	▲白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	▲★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	彩繪時蔬 玉米+時蔬-煮	青菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		313	6.4	2.8	2.0	3.0			802
24	三	有機飯	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	▲番茄豆腐 番茄+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬南瓜煲 南瓜+時蔬+冬粉-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	豆漿	412	6.5	3.0	1.9	2.8			876
25	四	DIY滷肉飯 白米+五穀米-蒸	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥園豬肉+香菇+時蔬-滷	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨+雞肉+時蔬-煮		314	6.5	2.7	2.0	3.0			812
26	五	小米飯	▲宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	▲蔥燒豆皮 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	蒜炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	履歷豆漿	340	6.6	3.0	1.9	2.9			819
29	一	薏仁飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+蒜+時蔬-煮	▲和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	時蔬燴筍 筍+時蔬-燴	青菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		337	6.2	2.8	2.0	2.9			825
30	二	麥片飯	▲瓜仔肉 祥園豬肉+碎豆干+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		305	6.2	2.9	2.0	3.0			811
31	三	有機飯	▲蒲燒雞 芝麻+雞肉+時蔬-燒	◎肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	豆漿	411	6.4	3.0	1.8	2.7			901
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※																
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)							
烹調 及 其 海 鮮 品 次	次	次	次	次	次	加工食品 魚、肉類	次	其他	次	油炸品	次	甜湯	次	次	次	次
5	7	17	12	39	7	0	0	6	5							

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※

