

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)	全脂 厚乳 (%)	正角 厚乳 (%)	蔬菜 (%)	肉類 (%)	水果 (%)	乳品 (%)	熱量 (大卡)
01	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豬肉燒豆皮 豆皮+詳園豬肉+時蔬-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+玉米+時蔬-燒	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		105	6.5	2.9	1.9	2.9			883
04	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	栗子燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		96	6.3	3.1	1.9	2.9			883
05	二	招牌油飯 糯米+開陽+詳園豬肉+時蔬-蒸	★椒鹽炸雞翅X1 三節雞翅-炸	綜合滷味拼盤 豆干+時蔬-滷	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		87	6.4	2.9	2.0	2.7			869
06	三	有機飯 有機米-蒸	酸甜醬炒豬 詳園豬肉+時蔬-炒	▲玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	蒜香炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	全脂 保久乳	412	6.3	2.9	2.0	2.8		1.0	966
07	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	▲◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	西式燉雞 雞肉+時蔬-煮	田園鮮蔬 南瓜+菇+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		88	6.4	3.1	1.9	2.9			891
08	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	黑糖滷肉 詳園豬肉+時蔬-滷	豆干炒肉 詳園豬肉+豆干+時蔬-炒	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		63	6.4	2.9	2.0	2.9			878
11	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎▲海山醬黑輪X1 黑輪+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		78	6.3	2.8	1.9	3.0			865
12	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	味噌燒肉 詳園豬肉+時蔬-燒	▲BBQ鮮蔬魷魚 魷魚+玉米+時蔬-炒	鮮菇燴瓜 瓜+菇+時蔬-燴	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		65	6.3	2.9	1.9	2.8			864
13	三	有機飯 有機米-蒸	香嫩雞排X1 雞排-燒	▲滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		112	6.6	3.0	1.9	2.8			894
14	四	▲蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	醬汁豬排X1 豬排-滷	★椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-炸	油蔥芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	四神湯 詳園豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		97	6.6	2.9	2.0	2.9			893
15	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔+薑-煮	燒肉油腐 油豆腐+詳園豬肉+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 詳園豬肉+榨菜+時蔬-煮		402	6.3	2.9	2.0	2.7			862
18	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 詳園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		82	6.5	2.8	1.9	2.7			867
19	二	香菇炊飯 白米+香菇+時蔬-蒸	▲肉燥虱目魚柳 虱目魚+詳園豬肉+時蔬-煮	▲◎港式燒賣X2 燒賣-蒸	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		93	6.4	3.0	2.0	2.7			877
20	三	有機飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	香滷豬排X1 豬排-滷	香甜玉米 玉米+紅藜+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	全脂 保久乳	422	6.6	3.0	1.9	3.0		1.0	1003
21	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蜜番薯燒豬 芝麻+詳園豬肉+地瓜+時蔬-煮	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+柴魚+時蔬-燒	有機 蔬菜	筍片排骨湯 筍+詳園豬肉+時蔬-煮		74	6.3	2.9	1.9	2.8			864
22	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	酢醬豬 詳園豬肉+豆干+時蔬-煮	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		95	6.4	2.8	2.0	2.9			871
25	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 冬粉+干丁+詳園豬肉+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		63	6.6	2.8	1.9	2.7			874
26	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香燒豬排X1 豬排-燒	▲什錦燴蛋 蛋+玉米+時蔬-炒	開陽白菜 大白菜+時蔬+蝦米-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		96	6.4	3.0	2.0	2.7			877
27	三	有機飯 有機米-蒸	薑汁燒肉 詳園豬肉+時蔬+芝麻-燒	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+詳園豬肉+時蔬+南瓜-煮	履歷 豆漿	430	6.5	3.2	1.9	2.7			897
28	四	▲番茄肉醬 義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		67	6.3	2.9	1.9	2.8			864
29	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	無錫排骨 詳園豬肉+年糕-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		82	6.3	2.8	2.0	2.9			863
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 ★表示炸物 ◎表示加工品 ▲表示過敏原 / 本菜單「未使用輻射污染食物」 ※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)							
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		油炸品	甜湯							
						魚、肉類	其他									
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次							
5	3	15	13	37	5	0	0	6	4							