



日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	鈣含量 (mg)	脂肪含量 (g)	蛋白質含量 (g)	碳水化合物含量 (g)	纖維含量 (g)	水溶性纖維 (g)	乳脂含量 (g)	糖質 (g)
01	四	小米飯 白米+小米-蒸	◆塔香鮮魚* 水鯊魚+時蔬-煮	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	炒鮮筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+排骨-煮		80	6.4	3.3	1.9	2.9			906
02	五	白飯 白米-蒸	京醬豬 詳細豬肉+時蔬-煮	香鬆炒蛋* 蛋+玉米+時蔬+海苔香鬆-炒	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		154	6.4	2.8	1.9	2.9			868
05	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		80	6.4	3.3	1.9	2.9			906
06	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮豬肉年糕* 年糕+豆皮+詳細豬肉+時蔬-煮	和風蘿蔔* 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		154	6.4	2.8	1.9	2.9			868
07	三	有機飯 有機米-蒸	豬肉筑前煮 詳細豬肉+時蔬+蒟蒻-燒	肉燥蒸蛋* 詳細豬肉+蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		84	6.3	3.0	2.0	2.7			869
08	四	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 詳細豬肉+酸菜+時蔬-煮	全脂保久乳*	411	6.0	3.3	2.0	2.6		1.0	965
09	五	白飯 白米-蒸	筍乾滷肉 詳細豬肉+詳細豬肉+筍-燒	鵪鶉蛋關東煮* 鵪鶉蛋+油豆腐+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		135	6.4	2.9	1.9	2.8			871
12	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳細豬肉+時蔬-煮	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		112	6.6	2.9	2.0	2.9			893
13	二	白飯 白米-蒸	美式洋蔥炒豬 詳細豬肉+洋蔥+時蔬-燒	★酥炸魚條X2* 魚-炸	田園時蔬 玉米+時蔬-炒	青菜	海芽雞湯 雞肉+海芽+薑-煮		81	6.4	2.9	2.0	2.7			869
14	三	有機飯 有機米-蒸	香燒豬排x1 豬排-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		87	6.5	2.9	1.9	2.7			874
15	四	金榜油飯* 糯米+開陽+詳細豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	蒜香高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	果汁	74	6.4	3.0	2.0	2.7	1.0		937
16	五	白飯 白米-蒸	高昇排骨 詳細豬肉+年糕+蔥-煮	◎火腿炒蛋* 蛋+洋蔥+火腿-炒	芝香海結 海結+時蔬-滷	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		179	6.4	2.8	1.9	2.8			864
19	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	日式雞丁 雞肉+時蔬-燒	干片炒魷魚* 詳細豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳細豬肉+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	履歷豆漿*	223	6.5	3.0	2.0	2.7			884
20	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	青醬雞 雞肉+時蔬-燴	時令鮮瓜* 瓜+油片絲+時蔬-煮	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		94	6.5	2.7	1.9	2.8			864
21	三	有機飯 有機米-蒸	蒙古烤肉 詳細豬肉+時蔬-燒	★◎蝦捲X1* 蝦捲-炸	家常炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		128	6.3	3.0	1.9	2.8			871
22	四	DIY雞魯飯 白米+雞肉-蒸	檸香翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 詳細豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	全脂保久乳*	445	6.2	3.1	2.0	2.7		1.0	969
23	五	白飯 白米-蒸	招牌咖哩豬 詳細豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		55	6.5	2.9	1.9	2.8			879
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泡菜燒肉 詳細豬肉+時蔬+泡菜-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	榨菜豆腐湯* 榨菜+豆腐-煮		125	6.4	2.9	2.0	2.9			878
27	二	奶香鮮菇肉醬 義大利麵* 詳細豬肉+菇+時蔬+麵-煮	BBQ豬排X1 豬排-燒	★搖搖薯球X4 薯球+海苔粉-炸	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		105	6.4	2.9	2.0	2.7			869
28	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒豬 詳細豬肉+時蔬-炒	★香酥魚塊X2* 魚-炸	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		88	6.5	2.9	1.9	2.7			874
29	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	義式雞排X1 雞排-燒	黑糖滷肉 詳細豬肉+時蔬-滷	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村排骨湯 排骨+時蔬-煮	果汁	117	6.4	2.9	2.0	2.7	1.0		929

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 /本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽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 海 鮮	魚肉 及 雞 肉	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
0	2	10	9	21	0	2	0	7	4