

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 乳脂肪 (%)	全蛋 蛋白質 (%)	蔬菜 (%)	海菜 (%)	水果 (%)	乳品 (%)	熱量 (大卡)
30	三	有機飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		86	6.6	3.2	1.9	2.9			830
31	四	▲燕麥飯	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	豆干炒肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	蒜味四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		128	6.6	3.0	2.0	2.9			808
01	五	小米飯	蘿蔔燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	雞茸豆腐 雞肉+豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		403	6.2	3.0	2.0	2.9			814
04	一	▲麥片飯	蒜香燉雞 雞肉+蒜+蒜+時蔬-燒	▲鵪鶉蛋滷味 鵪鶉蛋+豆干+海結+酸菜絲-滷	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		42	6.4	3.2	1.9	2.7			887
05	二	糙米飯	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	▲滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		30	6.6	3.0	2.0	2.8			812
06	三	有機飯	奶油南瓜雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	全脂保久乳	411	6.4	3.3	2.0	2.8		1	838
07	四	▲番茄肉醬 義大利麵 麵+祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★馬鈴薯球X3 馬鈴薯球-炸	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		79	6.2	3.0	1.9	2.8			833
08	五	胚芽飯	蜜香豬排X1 豬排-燒	栗子燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		79	6.6	3.0	2.0	2.9			808
11	一	薏仁飯	鐵板炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	★香酥魚塊X2 虱目魚-炸	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	薏仁雞湯 大薏仁+雞肉+時蔬-煮		72	6.4	2.8	2.0	3.0			903
12	二	招牌油飯 糯米+豬肉+香菇+開陽-蒸	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	◎紅燒獅子頭X1 獅子頭+時蔬-燒	萵菇花椰 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	青菜	鮮蔬肉絲湯 祥園豬肉+結頭菜+時蔬-煮		88	6.5	2.7	2.0	2.8			834
13	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+筍干+梅干菜-燒	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+時蔬-煮		412	6.5	3.1	2.0	2.8			817
14	四	▲燕麥飯	瓜仔雞 雞肉+瓜+時蔬-煮	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		67	6.4	2.8	2.0	3.0			824
15	五	小米飯	腐乳炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	★▲◎蝦捲X2 蝦捲-炸	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		51	6.6	3.0	2.0	3.0			828
18	一	▲麥片飯	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	★虱目魚條X2 虱目魚-炸	▲芝麻海結 芝麻+海結+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		98	6.3	3.0	2.0	3.0			861
19	二	糙米飯	豬排X1 豬排-油	▲鮮瓜炒蛋 瓜+蛋+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		48	6.2	2.8	2.0	2.8			820
20	三	有機飯	▲◆奶油鮮魚 水鯊+時蔬-煮	▲蒲燒雞 芝麻+雞肉+時蔬-燒	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 祥園豬肉+金針花+時蔬-煮	全脂保久乳	421	6.6	3.2	2.0	2.9			878
21	四	▲DIY台南 擔仔麵 麵+豆芽+韭菜-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	肉燥豆干 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮		52	6.5	3.0	1.9	2.8			806
22	五	胚芽飯	安東燉雞 雞肉+時蔬-燒	▲泡菜年糕 祥園豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米+芋頭-煮		96	6.4	3.0	2.0	3.0			902
23	六	小米飯	醍醐滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	▲吻魚燴豆腐 吻仔魚+豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		137	6.5	2.7	2.0	3.0			912
25	一	薏仁飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蒜香魚丁X3 水鯊+時蔬-燒	時蔬燴筍 筍+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		67	6.6	3.0	1.9	2.9			819
26	二	什錦炊飯 祥園豬肉+香菇+白米-煮	中秋柚香豬排X1 豬排-燒	筍干滷蛋 滷蛋+筍+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		82	6.4	3.0	1.8	2.7			831
27	三	有機飯	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	▲玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	履歷豆漿	427	6.2	3.2	2.0	3.0			811
28	四	▲燕麥飯	BBQ豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★▲◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁-煮		69	6.2	2.8	2.0	2.9			825
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 海鮮 製品	次 次	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	次
3	6	13	12	41	5	0	0	7	4							

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 ▲表示含過敏原 ★表示油炸品 ◎表示加工品

※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※

