

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)	全脂保久乳 (份)	豆漿 (份)	雞蛋 (份)	魚肉類 (份)	其他 (份)	總量 (大卡)
01	三	有機飯 有機米-蒸	蘿蔔燒雞 雞肉+蘿蔔+時蔬-燒	▲蒜香魚丁X3 水鯊魚+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		98	6.6	3.0	1.9	2.8		894
02	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	▲木須炒蛋 蛋+木耳+時蔬-炒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	▲摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		412	6.6	3.0	2.0	2.9		901
03	五	▲DIY 奶香白醬麵 麵+時蔬-煮	炙燒雞排X1 雞排-燒	▲奶香肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		128	6.4	3.1	2.0	2.8		928
06	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★轟炸雞丁X3 雞肉-炸	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		203	6.5	2.8	1.9	2.7		867
07	二	DIY 狀元滷肉飯 白米-蒸	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	青菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		88	6.6	3.0	2.0	2.8		896
08	三	有機飯 有機米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	▲洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮	全脂保久乳	407	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0	903
09	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	蒲燒雞 雞肉+時蔬-燒	▲和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜味四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		277	6.4	2.8	1.9	2.9		868
10	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	台式炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	雞茸寬粉 寬粉+雞肉+時蔬-煮	菇炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		118	6.4	3.0	2.0	2.9		886
13	一	小米飯 白米+小米-蒸	馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲★香酥魚塊X2 虱目魚-炸	芝香海結 海結+時蔬-滷	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		117	6.6	3.0	1.9	2.7		874
14	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	BBQ燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	▲玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		63	6.4	2.9	1.9	2.8		871
15	三	海苔5A++ (9年級) 有機飯 有機米-蒸	筍香雞 雞肉+筍+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	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		85	6.5	2.9	1.9	2.9		883
16	四	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	香嫩豬排X1 豬排-燒	馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-烤	翠炒條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	時蔬豆腐湯 豆腐+時蔬-煮		422	6.4	3.0	1.9	2.9		923
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽排骨湯 祥園豬肉+海芽-煮		201	6.4	3.2	2.0	2.7		877
20	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		385	6.4	3.0	2.0	2.8		881
21	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	▲◆蒜蓉鮮魚 水鯊魚+豆腐+時蔬-煮	▲白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		73	6.4	2.8	1.9	2.9		868
22	三	有機飯 有機米-蒸	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	▲什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子排骨湯 祥園豬肉+筍+時蔬-煮	全脂保久乳	433	6.4	3.0	2.0	2.9	1.0	886
23	四	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	▲◎日式黑輪捲X1 魚漿製品+時蔬-煮	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮		64	6.4	3.0	1.9	2.9		923
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-炒	香滷豬排X1 豬排-滷	蒜炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		249	6.4	3.2	2.0	2.7		877
27	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		78	6.4	3.0	2.0	2.9		871
28	二	番茄肉醬 義大利麵 麵+時蔬-煮	西式雞排X1 雞排-燒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	時蔬燴筍 筍+時蔬-燴	青菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		58	6.5	2.8	1.9	2.7		867
29	三	有機飯 有機米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	▲毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	履歷豆漿	436	6.6	3.2	1.9	3.0		903
30	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	▲鮮蔬魷魚 魷魚+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮		62	6.4	2.9	1.9	2.8		871
31	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	香燒豬排X1 豬排-滷	墨西哥雞肉 雞肉+時蔬-炒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		93	6.5	2.9	1.9	2.9		883

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 / 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)			
日期	星期	豬肉	雞肉	新鮮食材	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
2	5	15	18	43	3	0	0	4	5