

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯品	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	含鈣量(mg)	熱量kcal
1	一	▲麥片飯	梅干焯肉 <small>豬肉塊, 梅干菜(燒)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 番茄(炒)</small>	香菇白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 香菇(炒)</small>	青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜, 雞肉</small>		6.2	2.6	2	2.5	387	792
2	二	士福油飯 <small>糯米, 肉絲, 香菇</small>	香滷雞翅*1 <small>三節雞翅(滷)</small>	◎台式年糕豬 <small>豬肉, 大白菜, 年糕(燒)</small>	▲芝香豆段 <small>敏豆, 白芝麻(炒)</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>		6.5	2.5	2	3	375	828
3	三	有機白飯	醬爆豬柳 <small>豬肉條, 洋蔥(炒)</small>	★◎麥香雞排*1 <small>麥香雞排(炸)</small>	▲奶香花椰 <small>花椰菜, 青花菜, 豬肉, 紅蘿蔔(炒)</small>	有機菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 豆皮, 排骨</small>		6.2	2.8	2	3	410	829

4/4~4/7連假

8	一	胚芽飯	◎塔香三杯雞 <small>雞肉塊, 米血糕, 九層塔(炒)</small>	▲南瓜炒蛋 <small>蛋, 南瓜(炒)</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜(炒)</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐, 番茄</small>		6.2	2.7	2	2.5	352	799
9	二	▲DIY醉醬麵 <small>白麵條, 高麗菜</small>	蜜汁烤雞排*1 <small>雞腿排(烤)</small>	干丁醉醬 <small>豆干丁, 豬絞肉(煮)</small>	海山醬蘿蔔煮 <small>白蘿蔔, 玉米(煮)</small>	青菜	地瓜脆圓湯 <small>脆圓, 地瓜</small>		6.5	2.8	1.5	2.5	388	815
10	三	小米有機飯	蒜香肉片 <small>豬肉片, 洋蔥(炒)</small>	鮮瓜炒雞 <small>雞肉, 大黃瓜(炒)</small>	雙色洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔(燒)</small>	有機菜	▲味噌蛋花湯 <small>蛋, 海帶芽</small>	保久乳	6.6	2.5	1.8	2.5	370	807
11	四	香Q白飯	★鹽酥雞*4 <small>雞肉, 地瓜(炸)</small>	◎醬爆甜不辣 <small>甜不辣, 洋蔥(炒)</small>	金茸海根 <small>金針菇, 海根(燒)</small>	有機菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 豬骨, 薑</small>		6.4	2.4	2	3	335	813
12	五	▲芝麻飯	馬鈴薯紅燒肉 <small>豬肉, 馬鈴薯(燉)</small>	回鍋干片 <small>豆干片, 高麗菜(炒)</small>	▲蝦皮蒲瓜 <small>蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮(炒)</small>	有機菜	芽菜肉絲湯 <small>黃豆芽, 豬肉, 蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.5	407	791
15	一	香Q白飯	◆豉汁燒魚 <small>魚肉, 馬鈴薯(燒)</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒, 雞肉, 蔬菜(炒)</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	菌菇豆腐湯 <small>豆腐, 金針菇, 鴻喜菇, 紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2	2.5	356	791
16	二	紫米飯	▲壽喜燒肉 <small>豬肉片, 洋蔥, 白芝麻(燒)</small>	★◎麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(炸)</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)</small>	青菜	▲紅豆麥片湯 <small>麥片, 紅豆</small>		6.6	2.5	1.7	2.8	360	818
17	三	有機白飯	▲奶香燉雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 奶粉(煮)</small>	肉香蘿蔔 <small>蘿蔔, 豬肉(燒)</small>	金菇花椰 <small>花椰菜, 青花菜, 金針菇, 紅蘿蔔(炒)</small>	有機菜	筍子肉絲湯 <small>筍, 豬肉, 木耳</small>	保久乳	6.3	2.4	2	2.5	418	784
18	四	▲麥片飯	醬燒燉肉 <small>豬肉, 蔬菜(燒)</small>	▲日式蒸蛋 <small>蛋, 柴魚片(蒸)</small>	時令鮮瓜 <small>大黃瓜, 木耳(炒)</small>	有機菜	羅宋湯 <small>豬絞肉, 高麗菜, 番茄, 洋蔥</small>		6.2	2.6	2	2.5	347	792
19	五	蔥油雞絲拌麵 <small>白麵條, 雞絲</small>	紅燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	地瓜蕃條 <small>地瓜(烤)</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 鴻喜菇(炒)</small>	有機菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>		6.5	2.4	2	2.8	315	811

4/22~4/25 全中運 加油



26	五	糙米飯	★香酥翅腿*2 <small>翅腿(炸)</small>	肉香豆腐 <small>豆腐, 豬絞肉(燒)</small>	海絲芽菜 <small>豆芽菜, 海帶絲(炒)</small>	有機菜	珍珠甜湯 <small>粉圓+綠豆</small>		6.4	2.3	2	3	366	806
29	一	香Q白飯	醋溜豬柳 <small>豬柳, 洋蔥(炒)</small>	▲◎腐皮花枝捲*1 <small>花枝捲(烤)</small>	脆炒白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)</small>	青菜	香菇雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 乾香菇</small>	TAP 豆漿	6.2	2.5	2	2.5	337	784
30	二	▲紅藜飯	花瓜燒雞 <small>雞肉, 結頭菜, 花瓜(燒)</small>	日式燒肉 <small>豬肉, 洋蔥(燒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳(炒)</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐, 海帶芽</small>		6.2	2.6	2	2.5	342	792

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★ ▲含有過敏源食材◎表示加工品 ◆表示3章認證水產品 ★表示炸物

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(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	雞肉及雞蛋	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
3次	1次	13次	11次	25次	6次	0次	0次	4次	4次