

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量 kcal
元旦假期													
2	二	糙米飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉, 洋蔥(燒)</small>	姑姑炒蛋 <small>杏鮑菇, 蔬菜, 蛋(炒)</small>	芋香白菜 <small>芋頭, 大白菜, 蔬菜(滷)</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉, 油豆腐, 蘿蔔</small>		7	2.5	1.5	2.5	828
3	三	有機白飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉, 洋芋(燴)</small>	凍腐燒雞 <small>凍豆腐, 雞肉(燒)</small>	韭香銀芽 <small>韭菜, 豆芽菜, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 蔬菜, 豬肉, 番茄</small>	乳品	7	2	2	2	780
4	四	醉醬麵	蜜汁烤雞排*1 <small>雞排(烤)</small>	海山醬關東煮 <small>蘿蔔, 甜不辣(煮)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜, 青花菜, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	QQ圓甜湯 <small>QQ圓</small>		7	2.5	2	2.5	840
5	五	香Q白飯	麻油燒雞 <small>雞肉, 米血糕, 蔬菜(燒)</small>	★香酥花枝排 *1 <small>花枝排(炸)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜(燒)</small>	有機菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽, 豆腐</small>		7	2.5	2	2.5	840
8	一	芝麻飯	泰式魚排*1 <small>虱目魚排(燴)</small>	下飯瓜仔肉 <small>豆干丁, 豬肉, 碎瓜(滷)</small>	鮮蔬冬粉 <small>高麗菜, 冬粉(炒)</small>	青菜	珍菇什錦湯 <small>菇類, 蔬菜, 大白菜</small>		7	2	2	2.5	803
9	二	香Q白飯	梅干扣肉 <small>豬肉, 梅干菜, 筍(燒)</small>	日式蒸蛋 <small>柴魚片, 蛋(蒸)</small>	彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜, 木耳(炒)</small>	青菜	九份芋圓湯 <small>芋圓, 地瓜圓</small>		7	2.5	1.5	2.5	828
10	三	麥片有機飯	塔香三杯雞 <small>雞肉, 米血糕, 九層塔(炒)</small>	鐵板油豆腐 <small>筍, 油豆腐(燒)</small>	蘿蔔佃煮 <small>毛豆, 蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 洋芋, 蔬菜</small>	乳品	7	2.3	2	2.5	825
11	四	香菇油飯	★脆皮翅腿 *2 <small>翅腿(炸)</small>	干片炒肉絲 <small>干片, 蔬菜, 豬肉(炒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蔬菜(炒)</small>	有機菜	海帶排骨湯 <small>海帶芽, 排骨</small>		7	2.5	2	2.5	840
12	五	香Q白飯	沙茶肉片 <small>豬肉, 蘿蔔(炒)</small>	香雞堡排*1 <small>麥香雞堡排(烤)</small>	黑椒薯丁 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 黑胡椒(燒)</small>	有機菜	酸辣湯 <small>豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉, 蛋</small>		7	2.5	2	3	863
15	一	香Q白飯	果香燴雞丁 <small>鳳梨, 洋芋, 雞肉(燴)</small>	肉茸豆腐 <small>豬肉, 豆腐(燒)</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜(炒)</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米, 蔬菜, 蛋</small>		7	2	2	2.5	803
16	二	胚芽飯	◆★椒鹽魚塊 *3 <small>水鯊魚, 蔬菜(炸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燴)</small>	海帶干絲 <small>海帶絲, 干絲, 蔬菜(炒)</small>	青菜	番茄蔬菜湯 <small>高麗菜, 蔬菜, 番茄</small>		7	2.5	2	2.5	840
17	三	蔥香雞絲有機飯	蒜香豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜, 蛋(炒)</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	有機菜	薏仁洋芋雞湯 <small>薏仁, 洋芋, 雞肉</small>	乳品	7	2.8	1.5	2.5	850
18	四	芝麻飯	燒烤翅腿 *2 <small>翅腿(烤)</small>	日式壽喜燒 <small>豬肉, 洋蔥(燒)</small>	金菇豆段 <small>金針菇, 敏豆(炒)</small>	有機菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆, 麥片</small>	TAP 豆漿	7	2.5	2	2.5	840
19	五	休業式 不供餐											
22	一	再撐一下下											
23	二	香Q白飯	西式燉肉 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)</small>	麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(烤)</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮, 高麗菜, 蔬菜(炒)</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉, 筍</small>		7	2	2	2.5	803
24	三	紅藜有機飯	照燒蜜汁雞 <small>地瓜, 雞肉(燴)</small>	肉絲海根 <small>豬肉, 海帶根, 蔬菜(燒)</small>	豆皮冬瓜 <small>豆皮, 冬瓜(燒)</small>	有機菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	乳品	7	2.5	2	2.6	845
25	四	拿坡里肉醬義大利麵	義式烤雞排*1 <small>雞腿排(烤)</small>	★雙拼炸物 <small>地瓜, 甜不辣(炸)</small>	金菇花椰 <small>青花菜, 金針菇(炒)</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 洋芋, 蔬菜</small>		7	2.5	2	2.5	840
26	五	香Q白飯	蒜香肉片 <small>豬肉, 豆芽菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋(炒)</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)</small>	有機菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜, 排骨</small>		7	2.5	2	2.4	836

真的 放寒假了 祝大家假期愉快

★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★

★表示炸物  
◆表示3章認證水產品

豆類及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			
								加工食品		油炸品		甜湯			
								魚肉類		其他					
0次		2次		7次		8次		17次		2次		2次		4次	