

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)	油類類(份)	熱量kcal
11	二	香Q白飯	糖醋咕咾肉 豬肉 地瓜 鳳梨 (煮)	柴香蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	紅綠高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 豬骨		7	2.8	2.5	2.5	917
12	三	有機白飯	魚香肉絲 豬肉 筍絲 豆豉(炒)	★鹹酥雞*3 雞肉 長豆(炸)	雙色花椰 白花椰 綠花椰 木耳(炒)	有機菜	馬鈴薯豚肉湯 馬鈴薯 時蔬 排骨	乳品	6.5	3	2	3	910
13	四	小米飯	塔香三杯雞 雞肉 杏鮑菇 九層塔(煮)	香嫩豆腐絞肉 豆腐 絞肉(煮)	毛豆玉米 毛豆 玉米粒(炒)	有機菜	紅豆薏仁 紅豆 薏仁		7	2.5	2.5	2.5	890
14	五	香Q白飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	椒香魷魚丸*2 魷魚丸(炸)	蝦香白菜 大白菜 蝦皮 時蔬(炒)	有機菜	味噌湯 海帶芽 味噌		7	3	2	2.5	923
17	一	糙米飯	醃醃滷肉 豬肉 蘿蔔 冰糖(滷)	天婦羅油豆腐 甜不辣 油豆腐(燒)	清炒鮮瓜 瓜類 紅蘿蔔(炒)	青菜	黑糖綠豆地瓜 綠豆 地瓜		7	2.8	2.5	2.5	917
18	二	麥片飯	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(燒)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	黑椒芥菜 豆芥菜 木耳(炒)	青菜	蕃茄豆腐湯 番茄 豆腐		6.5	2.5	2	2.5	843
19	三	有機白飯	咖喱雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	肉絲海根 海根 薑 肉絲(燒)	蒜酥豆段 長豆 蒜酥(炒)	有機菜	肉骨茶湯 豆皮 排骨 時蔬	乳品	7	3	2	2.5	923
20	四	DIY義式拌麵	迷迭香雞排*1 雞排(烤)	拌麵肉醬 豬絞肉 玉米粒 時蔬(煮)	香烤地瓜條*4 地瓜條(烤)	有機菜	西式濃湯 玉米粒 馬鈴薯 蛋		6.5	3	2.5	2.5	900
21	五	芝麻飯	筍乾焢肉 豬肉 筍乾 時蔬(燒)	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 豬肉(炒)	有機菜	結頭菜排骨湯 結頭菜 排骨		6.5	3	2	2.8	901
24	一	小米飯	金喜豬排*1 豬排(燒)	關東煮 黑輪 貢丸 時蔬(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	大海湯 筍 木耳 豆腐		6.5	3	2	2.5	888
25	二	五穀飯	醬燒雞丁 雞肉 紅蘿蔔 豆豉(燒)	◆紅燒魚肉 生鮮魚肉 洋葱(燒)	木耳扁蒲 木耳 蒲瓜(炒)	青菜	海苔蛋花湯 海帶芽 蛋		7	3	2	2.5	923
26	三	有機白飯	★轟炸雞排*1 雞排(炸)	泡菜燒肉 豬肉 白菜 年糕(燒)	金菇花椰 花椰菜 金針菇(炒)	有機菜	鮮瓜大骨湯 瓜類 排骨	TAP 豆漿	6.5	2.5	2	2.5	843
27	四	糙米飯	義式燻肉 豬肉 時蔬(燻)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	豆腐南瓜煲 豆腐 南瓜 毛豆(煮)	有機菜	紫米燕麥奶 紫米 燕麥 奶粉		6.5	3	2	2.5	888
28	五	228 和 平 紀 念 日 放 假 一 天 ！											
★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 0次	魚肉 及海鮮 0次	豬肉 8次	雞肉 5次	生鮮食材 13次	調理 食品 0次	加工食品		油炸品		甜溫 3次			
						魚肉類 2次	其他 3次						