

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋類 每份(份)	豆魚蛋肉類 每份(份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
1	四	香Q白飯 白米	糖醋雞 雞肉 地瓜(燒)	▲綜合滷味 米血糕 海帶結 白蘿蔔(滷)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		6.5	3	2	2.5	843
2	五	糙米飯 白米 糙米	客家燻肉 豬肉 筍乾(滷)	西班牙炒蛋 蛋 豆薯 毛豆(炒)	韓風薑苳 薑苳 時蔬(炒)	有機菜	味噌湯 豆腐 海帶苳		6.5	3	2	2.3	834
5 精選餐	一	DIY肉燥麵 白麵條	香滷雞腿*1 雞腿(滷)	香噴噴肉燥 豬絞肉 豆干 時蔬(煮)	木須白菜 大白菜 木耳(炒)	青菜	蘿蔔豬骨湯 蘿蔔 豬骨		6.5	3	2	2.5	843
6	二	燕麥飯 白米 燕麥	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(燒)	番茄炒蛋 ◎蛋 番茄 時蔬(炒)	金菇炒瓜 瓜 金針菇(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐 筍 時蔬		6.5	3	2	2.6	847
7	三	有機白飯 有機白米	味噌豬柳 豬肉 時蔬(煮)	金拉嫩腐 豆腐 玉米粒 時蔬(煮)	雙色花椰 青花椰 白花椰(炒)	有機菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 時蔬		6.5	3	2	2.5	843
8	四	胚芽飯 白米 胚芽米	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	什錦冬粉 冬粉 時蔬(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲		6.5	3	2	2.5	843
9	五	國慶日補假											
12	一	紅藜飯 白米 紅藜	三杯雞 雞肉 時蔬(煮)	▲白菜獅子頭*1 大白菜 獅子頭(煮)	蒜香豆段 豆段 時蔬 蒜(炒)	青菜	肉骨茶湯 油豆腐 腐皮 時蔬		6.5	2.9	2	2.5	835
13	二	芝麻飯 白米 黑芝麻	照燒豬肉 豬肉 時蔬(煮)	酸甜雞 雞肉 時蔬(燒)	咖哩洋芋 馬鈴薯 時蔬(炒)	青菜	番茄蛋花湯 番茄 時蔬 蛋		6.5	3	2	2.5	843
14	三	有機白飯 有機白米	泡菜燒肉 豬肉 泡菜 紅蘿蔔(煮)	三杯油腐 油豆腐 時蔬 九層塔(煮)	玉米雞茸 玉米粒 豆薯 雞絞肉(煮)	有機菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯 時蔬 豬骨		6.5	2.8	2	2.5	828
15	四	香Q白飯 白米	焗醬雞丁 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	QQ滷蛋*1 ◎蛋(滷)	蒜香高麗 高麗菜 蒜末(炒)	有機菜	針菇什錦湯 金針菇 時蔬 豆腐		6.5	2.9	2	2.5	835
16 精選餐	五	烏龍炒麵 烏龍麵 時蔬 豬肉	◎清蒸旗魚排*1 旗魚(蒸)	醃醃燻肉 豬肉 時蔬(滷)	翡翠三絲 海帶 豆干絲 紅蘿蔔(煮)	有機菜	鮮瓜雞湯 瓜 雞肉		6.5	3	2	2.5	843
19	一	五穀飯 白米 五穀米	香濃咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	蒸蛋 ◎蛋(蒸)	雞油筍絲 筍絲 時蔬(煮)	青菜	玉米蔬菜湯 玉米粒 時蔬		6.5	2.9	2	3	858
20	二	香Q白飯 白米	春川炒雞 雞肉 時蔬 年糕(炒)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	蛋酥白菜 大白菜 時蔬 蛋(煮)	青菜	日式海苔湯 海帶苳 味噌		6.7	3	2	2.5	857
21	三	有機麥片飯 有機白米 麥片	BBQ醬燒豬肉 豬肉 時蔬(炒)	▲糖醋甜不辣 甜不辣 時蔬(煮)	脆炒花椰 綠花椰 時蔬(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 時蔬		6.5	2.8	2	3	850
22	四	香Q白飯 白米	鐵板骰子豬 豬肉 時蔬(煮)	雙色炒蛋 ◎蛋 時蔬 毛豆(炒)	鮮蔬炒瓜 瓜 時蔬(炒)	有機菜	番茄芥菜湯 薑苳 番茄 時蔬		6.7	2.9	2	2.5	849
23 精選餐	五	古早味油飯 糯米 豬肉 香菇	◎椒鹽白蝦*2 白蝦(煮)	咕咾肉 豬肉 時蔬(燒)	關東煮 凍豆腐 海帶結 時蔬(煮)	有機菜	蘿蔔湯 蘿蔔 豬骨		6.2	3	2	2.5	822
26	一	光復節補假											
27 精選餐	二	義大利麵 義大利麵	嫩汁雞腿*1 雞腿(滷)	茄汁肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	鐵板銀苳 綠豆苳 時蔬(煮)	青菜	紫菜蛋花湯 海帶苳 蛋		6.5	3	2	3	865
28	三	有機白飯 有機白米	鹹水雞 雞肉 時蔬(煮)	和風馬鈴薯燻肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	薑瓜大骨湯 大薑瓜 豬骨		6.5	3	2	3	865
29	四	薏仁飯 白米 薏仁	沙茶豬肉 豬肉 豆干 洋蔥(煮)	豆瓣燒腐 豆腐 時蔬(燒)	芝香季豆 豆段 白芝麻(炒)	有機菜	白菜肉絲湯 大白菜 時蔬 豬肉		6.5	3	2	3	865
30	五	燕麥飯 白米 燕麥	黑椒豬柳 豬肉 時蔬(煮)	木須炒蛋 ◎蛋 木耳 時蔬(炒)	鮮菇花椰 青花菜 杏鮑菇(炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬		6.5	3	2	3	865
★因食材供應及天候等不可控因素影響，本月菜單可能有所變動，敬請見諒													
◎此符號標示該菜餚含有過敏原，如有過敏者，敬請小心食用。													
如：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品													
★本公司皆使用國產豬肉★													
★表示炸物 ▲表示加五品													
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	生鮮食材	調理 食品	加五食品		油炸品	甜湯				
						魚肉類	其他						
1次	2次	10次	8次	20次	0次	0次	3次	0次	0次				