



日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	茄汁肉醬麵 麵+時蔬+豬肉+番茄	古早味豬排 豬排(X1)-滷	地瓜薯條 切條地瓜-烤	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.2	2.4	2.2	2.4	707
2	三	白飯 白米	青醬燉雞 雞肉+洋蔥+青醬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-煮	產銷 履歷	玉米濃湯 玉米+洋芋		5.2	2.5	2.1	2.4	712
3	四	兒童、清明節連假，不供餐											
4	五												
7	一	打拋肉燥飯 白米+豬肉+時蔬	炸雞排 雞排(X1)-炸	貢丸滷味湯 蘿蔔+油豆腐+豆皮+貢丸-滷	木耳時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷 履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.4	2.2	2.4	700
8	二	白飯 白米	白醬燉肉 豬肉+大白菜+白醬-煮	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	蒜味玉米 玉米+時蔬+毛豆-煮	有機 蔬菜	南瓜雞湯 南瓜+雞骨	乳品	5.3	2.4	2.1	2.4	712
9	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	避風塘三節翅 雞翅(X1)+蒜-燒	沙茶粉絲煲 凍豆腐+冬粉+豬肉+沙茶-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	產銷 履歷	味噌湯 時蔬+洋蔥+味噌		5.4	2.5	2.1	2.3	722
10	四	白飯 白米	泡菜魚丁 魚肉+黃豆芽+泡菜-煮	蔥爆肉絲 豆干+洋蔥+豬肉-炒	蒜炒結菜 結頭菜+菇-炒	產銷 履歷	蔬菜蛋花湯 蔬菜+雞蛋	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	香菇雞 雞肉+冬瓜+香菇-煮	翡翠蒸蛋 雞蛋+青菜-蒸	清炒筍絲 筍+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷	山藥排骨湯 山藥+洋薏仁+湯排		5.2	2.5	2.1	2.4	712
14	一	白飯 白米	黑干滷肉 豬肉+黑豆干-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	開陽白菜 白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷 履歷	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬		5.3	2.5	2.2	2.4	722
15	二	燕麥飯 白米+燕麥	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	炒甜不辣 甜不辣+時蔬-炒	鮮蔬時瓜 時瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	水果	5.2	2.5	2.1	2.4	712
16	三	白飯 白米	洋芋燉肉 豬肉+洋芋-煮	玉米炒雞 玉米+雞肉-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-燒	產銷 履歷	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包		5.4	2.4	2.1	2.3	714
17	四	五穀飯 白米+五穀米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥-炒	蒜香肉片 結頭菜+豬肉-煮	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷 履歷	竹筍湯 筍		5.2	2.4	2.3	2.3	705
18	五	雙醬麵 麵+時蔬+豆干+豬肉+麻醬	薑汁燒豬排 豬排(X1)-燒	鮮菇油腐 油豆腐+菇+沙茶-煮	木耳高麗 高麗菜+木耳-煮	產銷 履歷	青瓜排骨湯 青木瓜+湯排		5.1	2.5	2.2	2.3	703
21	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	巴斯克燉雞 雞肉+番茄+洋蔥-煮	肉末玉米 玉米+豆干+豬肉-炒	針菇時瓜 時瓜+金針菇-煮	產銷 履歷	榨菜肉絲湯 時蔬+榨菜+豬肉		5.1	2.5	2.1	2.4	705
22	二	白飯 白米+雞肉	炸魚排 魚排(X1)-炸	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	回饋 豆奶	5.3	2.5	2.1	2.5	724
23	三	紫米飯 白米+紫米	燒烤玉米雞 雞肉+玉米-炒	冬瓜燉肉 冬瓜+豬肉-煮	木耳炒筍 筍+木耳-炒	產銷 履歷	山藥四神湯 洋薏仁+山藥+湯排		5.4	2.4	2.2	2.4	721
24	四	白飯 白米	爆炒麵腸 麵腸+時蔬-炒	南瓜蒸蛋 雞蛋+南瓜+毛豆-蒸	彩椒花椰 花椰菜+彩椒+腰果-煮	產銷 履歷	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
25	五	胚芽飯 白米+胚芽米	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	鮮菇燉青瓜 青木瓜+菇-煮	產銷 履歷	大滷湯 白菜+時蔬		5.3	2.4	2.2	2.5	719
28	一	什錦炒麵 麵+時蔬+豬肉+魷魚	排骨酥 豬肉-炸	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	蒜香時瓜 時瓜+菇-煮	產銷 履歷	韓式黃芽湯 黃豆芽+海帶芽+湯排		5.1	2.5	2.2	2.4	708
29	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	貴妃雞丁 雞肉+蘿蔔+海山醬-煮	肉臊干丁 豆干+豬肉+菇-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.1	2.5	2.1	2.4	705
30	三	白飯 白米	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	玉米炒雞 玉米+雞肉-炒	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷 履歷	柴魚雞湯 金針菇+雞骨+柴魚		5.3	2.5	2.2	2.3	717

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品★

★本公司未使用輻射污染食品★

全面使用非基改豆類製品



官方網站



Facebook



Instagram