

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
3	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-炒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	白菜滷 大白菜+菇-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+筍		5.0	2.5	2.5	2.4	708
4	二	麥片飯 白米+麥片	卡菲燉肉 豬肉+洋芋+卡菲醬-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐-燒	雙色花椰 花椰菜+彩椒-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.2	2.6	2.3	2.3	720
5	三	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	南瓜肉燥 南瓜+豬肉+毛豆-煮	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		5.2	2.5	2.4	2.3	715
6	四	上海菜飯 白米+時蔬+豬肉	炸魚排 魚排(X1)-炸	泡菜凍豆腐 凍豆腐+大白菜+泡菜+冬粉-煮	蒜炒玉米 玉米+小黃瓜-炒	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.3	2.6	2.3	2.3	727
7	五	白飯 白米	雙醬雞丁 雞肉+洋蔥+菇+黑胡椒-炒	高麗炒肉片 高麗菜+豬肉-炒	客家燜筍 筍+麵輪-煮	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥+洋芋+湯排		5.1	2.5	2.5	2.3	711
10	一	紫米飯 白米+紫米	紅燒魚丁 魚肉+豆腐-燒	玉米蒸蛋 玉米+雞蛋-蒸	沙茶海根 海帶根+時蔬+沙茶-煮	產銷履歷	青瓜排骨湯 青木瓜+湯排		5.2	2.5	2.4	2.4	720
11	二	白飯 白米	炸雞排 雞排(X1)-炸	魚丸滷味 豆干+蘿蔔+魚丸+柴魚-滷	蠔油粉絲 冬粉+豆芽菜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	乳品	5.3	2.5	2.2	2.3	717
12	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸菜豬 豬肉+白菜+酸菜-煮	京醬炒雞 時蔬+雞肉-炒	香燒冬瓜 冬瓜+枸杞-燒	產銷履歷	竹筍湯 筍+菇		5.0	2.6	2.3	2.4	711
13	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	海芽味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌	水果	5.0	2.5	2.3	2.4	703
14	五	肉燥炒烏龍 麵+時蔬+豬肉	甜醬油豬排 豬排(X1)-燒	海苔薯塊 馬鈴薯切塊+海苔-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	南瓜雞湯 南瓜+雞骨		5.2	2.6	2.4	2.3	723
17	一	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	關東煮 油豆腐+時蔬+玉米+昆布-煮	木須花椰 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬+芋頭		5.2	2.5	2.3	2.3	713
18	二	白醬義大利麵 麵+時蔬+豬肉+白醬	排骨酥 豬肉-炸	蒸餃X2 水餃(X2)-蒸	白菜煮 大白菜+菇-煮	有機蔬菜	時瓜雞湯 時瓜+雞骨	水果	5.2	2.5	2.5	2.4	722
19	三	白飯 白米	蔥油雞翅 雞翅(X1)-煮	竹筍炒肉 筍+豬肉+沙茶-炒	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮	產銷履歷	柴魚鮮蔬湯 高麗菜+柴魚+湯排		5.0	2.6	2.4	2.4	713
20	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸辣肉片 豬肉+豆腐+時蔬-煮	蜜汁甜條 甜不辣+時蔬-煮	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋		5.1	2.5	2.3	2.4	710
21	五	白飯 白米	綠咖哩雞 雞肉+洋芋+綠咖哩+椰奶-煮	梅干肉燥 豆干+豬肉+梅干菜-煮	清炒豆芽 豆芽菜+木耳-炒	產銷履歷	大滷湯 大白菜+菇		5.2	2.6	2.4	2.3	723
24	一	油蔥雞肉飯 白米+雞肉	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	產銷履歷	山藥四神湯 山藥+洋薏仁+湯排		5.1	2.6	2.3	2.4	718
25	二	白飯 白米	沙嗲魚 魚肉+時蔬+沙嗲醬-煮	肉燥冬瓜 冬瓜+豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	回饋豆奶	5.0	2.5	2.5	2.4	708
26	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	壽喜燒肉柳 豬肉+洋蔥-煮	玉米炒雞 玉米+雞肉+毛豆-炒	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.2	2.6	2.3	2.3	720
27	四	白飯 白米	蜜汁豆干 豆干+時蔬+杏仁片-燒	紅沙蒸蛋 雞蛋+紅蘿蔔-蒸	柴魚蘿蔔 蘿蔔+菇+柴魚-煮	產銷履歷	南瓜湯 南瓜	水果	5.1	2.5	2.4	2.4	713
28	五	糙米飯 白米+糙米	麻油肉片 豬肉+高麗菜+麻油-煮	馬鈴薯燉雞 洋芋+雞肉-炒-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍		5.2	2.6	2.2	2.4	722
31	一	白飯 白米	燒烤醬拌雞 雞肉+豆干-炒	黃芽炒肉 黃豆芽+豬肉+海帶芽+芝麻-炒	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.3	2.6	2.2	2.4	729

★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

