



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
2	一	五色散壽司 白米+時蔬+雞肉+玉米+海苔+毛豆	義式雞排 雞排(X1)-烤	蘿蔔肉羹 白蘿蔔+肉羹+柴魚-煮	豆干小炒 豆干+玉米+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排		5.1	2.4	2.3	2.5	707
3	二	麥片飯 白米+麥片	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐+菇+蔥-燒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	水果	5.2	2.5	2.2	2.4	715
4	三	白飯 白米	照燒雞排 雞排(X1)-燒	南瓜肉燥 南瓜+豬肉-煮	芝香菜豆 菜豆+時蔬+芝麻-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.3	2.1	2.4	704
5	四	胚芽飯 白米+胚芽米	炸魚條X2 魚條(X2)-炸	肉燥蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	蒜香海帶 海帶根+時蔬+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.3	2.4	717
6	五	白飯 白米	香菇雞 雞肉+冬瓜+香菇-煮	西魯肉 大白菜+豬肉-煮	打拋粉絲 冬粉+豆芽菜+番茄-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		5.3	2.4	2.3	2.3	712
9	一	五穀飯 白米+五穀米	客家燜肉 豬肉+筍+梅干菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	豆皮白菜 大白菜+豆皮+香菇-煮	產銷履歷	南瓜雞湯 南瓜+雞骨		5.1	2.6	2.3	2.4	718
10	二	白飯 白米	奶醬燉雞 雞肉+紅蘿蔔+洋蔥+白醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	乳品	5.1	2.5	2.3	2.4	710
11	三	糙米飯 白米+糙米	肉骨茶燉肉 豬肉+結頭菜-煮	玉米炒雞 玉米+雞肉-炒	鮮蔬黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		5.2	2.4	2.1	2.4	705
12	四	白飯 白米	洋蔥雞肉燒 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	綜合滷味 黑豆干+甜不辣+紅蘿蔔-煮	鮮炒瓠瓜 瓠瓜+香菇-煮	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬	水果	5.4	2.3	2.3	2.3	712
13	五	烤肉拌飯 白米+時蔬+豬肉	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	薯餅X2 薯餅(X2)-烤	麵輪海結 海帶結+麵輪-煮	產銷履歷	山藥四神湯 洋蔥仁+山藥+湯排		5.1	2.4	2.3	2.4	703
16	一	台式肉燥麵 麵+時蔬+豬肉	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	產銷履歷	南瓜蔬菜湯 南瓜+時蔬+湯排		5.1	2.5	2.1	2.3	701
17	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	打拋魚丁 魚肉+洋蔥-炒	貢丸關東煮 白蘿蔔+油豆腐+貢丸+昆布-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+洋蔥+味噌	水果	5.3	2.4	2.3	2.3	712
18	三	白飯 白米	炸無骨雞排 雞排(X1)-炸	拌飯肉醬 玉米+豬肉+時蔬-煮	芝麻海唇菜 海唇菜+時蔬+芝麻-炒	產銷履歷	瓠瓜排骨湯 瓠瓜+湯排		5.3	2.3	2.1	2.4	704
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	青醬燉肉 豬肉+洋芋+青醬+白醬-煮	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	木須高麗菜 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		5.2	2.5	2.2	2.5	719
20	五	白飯 白米	沙茶寬粉雞 雞肉+洋蔥+寬冬粉+沙茶-炒	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	玉米排骨湯 玉米+湯排		5.4	2.4	2.3	2.4	724
23	一	蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉	京醬豬排 豬排(X1)-燒	味噌拌雞 高麗菜+雞肉+味噌-煮	柴魚燒瓜 時瓜+木耳+柴魚-燒	產銷履歷	香菇竹筍湯 筍+香菇		5.1	2.4	2.3	2.4	703
24	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	南瓜蒸蛋 雞蛋+南瓜-蒸	白菜滷 大白菜+木耳-煮	有機蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+菇+紅蘿蔔	回饋豆奶	5.4	2.5	2.1	2.4	726
25	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋排骨 豬肉+洋蔥+彩椒-炒	酸菜凍豆腐 凍豆腐+酸菜-煮	海帶拌芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+海帶芽+芝麻-煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.1	2.4	2.1	2.4	698
26	四	白飯 白米	孜然麵腸 麵腸+菇+孜然-燒	腰果干丁 豆干+毛豆+腰果-炒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排	水果	5.2	2.5	2.0	2.3	705
27	五	紅藜小米飯 白米+蕎麥	古早味滷豬腳 豬肉+白蘿蔔+豬腳-滷	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	蒜香玉米 玉米+菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.3	2.4	2.3	2.3	712

★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