

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	四	胚芽飯 白米+胚芽米	韓式洋釀雞 雞肉+洋蔥+芝麻-炒	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+大醬-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷 香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇+雞骨		5.3	2.4	2.0	2.5	714
2	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+豆芽菜+黑胡椒-炒	和風燒油豆腐 油豆腐+菇+柴魚-燒	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+枸杞-煮	產銷履歷 味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		5.1	2.5	2.2	2.4	708
5	一	校慶補假，不供餐										
6	二	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+筍干+梅干菜-煮	腰果玉米雞 玉米+雞肉+小黃瓜+腰果-炒	鮮蔬花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋	水果	5.3	2.3	2.3	2.4	709
7	三	糙米飯 白米+糙米	安東燉雞 雞肉+洋芋+寬冬粉-煮	高麗炒肉 高麗菜+豬肉-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+柴魚-煮	產銷履歷 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.2	2.3	2.2	2.4	700
8	四	白飯 白米	沙嗲魚丁 魚肉+金針菇+沙嗲-煮	貢丸滷味 黑豆干+貢丸+紅蘿蔔-滷	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	產銷履歷 冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.1	2.5	2.1	2.4	705
9	五	豬肉炒麵 麵+時蔬+豬肉	避風塘雞排 雞排(X1)+蒜+櫻花蝦-燒	芝麻球X2 芝麻球(X2)-烤	蒜味海根 海帶根+時蔬-炒	產銷履歷 肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.1	2.5	2.3	2.3	706
12	一	上海菜飯 白米+時蔬+豬肉	炸魚條X2 魚條(X2)-炸	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆-蒸	打拋粉絲 冬粉+豬肉+時蔬+番茄-煮	產銷履歷 大滷湯 大白菜+木耳		5.3	2.6	1.9	2.4	722
13	二	薏仁飯 白米+薏仁	越式咖哩雞 雞肉+地瓜+咖哩+椰漿-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	乳品	5.2	2.5	2.2	2.4	715
14	三	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.5	2.2	2.4	708
15	四	小米飯 白米+小米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-煮	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 米粉湯 米粉+時蔬+豬肉	水果	5.3	2.5	2.0	2.5	721
16	五	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉+筍+沙茶-煮	冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+洋香菜-炒	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		5.3	2.5	1.9	2.5	719
19	一	拿坡里筆管麵 麵+時蔬+豬肉+番茄	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	豆簽絲瓜 絲瓜+菇+豆簽-煮	產銷履歷 結頭排骨湯 結頭菜+湯排		5.3	2.5	2.0	2.4	717
20	二	白飯 白米	三杯魚丁 魚肉+鮑菇-炒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	白菜滷 大白菜+木耳-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	5.2	2.5	2.0	2.4	710
21	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	蘑菇醬雞排 雞排(X1)-燒	黃瓜肉片 大黃瓜+豬肉-炒	筍燒針菇 筍+金針菇+芝麻-燒	產銷履歷 鮮蔬豆腐湯 豆腐+時蔬		5.1	2.4	2.2	2.4	700
22	四	白飯 白米	紅燒豆包 豆包+時蔬+杏仁片-燒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	產銷履歷 柴魚鮮蔬湯 高麗菜+柴魚		5.2	2.4	2.2	2.4	707
23	五	五穀飯 白米+五穀米	蠔汁雞丁 雞肉+菇-煮	哨子豆腐 豆腐+豬肉+番茄-煮	海帶拌芽菜 黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	產銷履歷 冬瓜湯 冬瓜+菇		5.1	2.5	2.1	2.3	701
26	一	蔥油雞肉飯 白米+雞肉	炸魚排 魚排(X1)-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+彩椒-煮	產銷履歷 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.3	2.4	717
27	二	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋雞 雞肉+洋蔥+番茄-炒	關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米+昆布+柴魚-煮	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜 蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排	回饌 豆奶	5.4	2.5	2.0	2.4	724
28	三	白飯 白米	滷大排 豬排(X1)-滷	玉米干丁 玉米+豆干+毛豆-炒	沙茶海茸 海茸+時蔬+沙茶-煮	產銷履歷 四神湯 洋蔥仁+山藥+湯排		5.3	2.5	2.1	2.5	724
29	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	新疆大盤雞 雞肉+洋芋+青椒+孜然-煮	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	菇炒菜豆 菜豆+菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 味噌蛋花湯 洋蔥+雞蛋+海帶芽+味噌	水果	5.4	2.4	2.3	2.4	724
30	五	端午節連假，不供餐										

★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