

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	營養成分分析 (每份)				
									全日	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量
元旦假期新年快樂!													
2	四	香Q白飯	三杯雞丁 雞肉 杏鮑菇(煮)	泰式打拋肉 番茄 豬肉 蔬菜(炒)	紅絲白藍 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	有機菜	綠豆燒仙草 綠豆 燒仙草		7	2.7	2	2.5	855
3	五	小米飯	鳳香咕咾肉 豬肉 時蔬 鳳梨(炸)	海苔蒸蛋 海苔 蛋(蒸)	香滷油腐 油豆腐 時蔬(湯)	青菜	鮮瓜雞湯 時瓜 雞肉	水果	7	2.8	2	2.8	876
6	一	麥片飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炒)	下飯瓜仔肉 豬肉 干丁 碎瓜(煮)	脆炒銀芽 豆芽菜 蔬菜(炒)	青菜	豆薯薏仁排骨湯 豆薯 薏仁 排骨		7	2.5	2	2.7	849
7	二	香Q白飯	五香滷肉 豬肉 時蔬(燻)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	青菜	三鮮湯 豆腐 筍 蔬菜 大骨	飲品	7	2.8	2	2.7	872
8	三	蕃茄義大利肉醬麵	★美式炸雞*1 雞排(炸)	燴麵滷味 杏鮑菇 海帶片 百頁豆腐(湯)	彩繪花椰 綠花椰 蔬菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋	水果	7	2.8	2	2.6	867
9	四	香Q白飯	炙燒豬排*1 豬排(燻)	毛豆炒蛋 毛豆 蛋 時蔬	海鮮捲*1 海鮮捲(炸)	有機菜	黑糖粉圓 粉圓		7	2.8	2	2.5	863
10	五	芝麻飯	沙茶豬肉 豬肉 時蔬(煮)	★香酥雞翅*1 二聯翅(炸)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(燻)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果	7	2.8	2	2.7	872
13	一	糙米飯	蒜香豬排*1 豬排(燻)	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燻)	鮮炒高麗 高麗菜 蔬菜(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 大骨		7	3	2	2.6	882
14	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉 蔬菜(煮)	豆干肉片 豆干 豬肉 蔬菜(炒)	芝香豆段 長豆 芝麻(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蔬菜 蛋	飲品	7	3	2	2.7	887
15	三	黑胡椒蘑菇鐵板麵	★卡啦雞排*1 雞排(炸)	關東煮 魚漿製品 時蔬(煮)	鮮蔬炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	青菜	蔬菜雞湯 雞肉 時蔬	水果	7	2.7	2	2.5	855
16	四	麥片飯	白菜年糕豬 豬肉 年糕 蔬菜(煮)	日式蒸蛋 蛋 紫魚片(蒸)	木耳干絲 干絲 木耳 蔬菜(炒)	有機菜	椰香紅豆紫米 紅豆 紫米 椰奶	TAP 豆漿	7	3	2	2.5	878
17	五	五穀飯	麻油燒雞 雞肉 米苜 蔬菜(燻)	鍋燒獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燻)	鮮菇花椰 金針菇 綠花椰 蔬菜(炒)	青菜	肉絲芥菜湯 薑絲 芥菜 豬肉	水果	7	2.7	2	2.5	855
20	一	香Q白飯	◆醬燒魚丁 生鮮魚丁 時蔬(燻)	鐵板油腐燒肉 時蔬 豬肉 油豆腐(燻)	脆炒白藍 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	味噌蛋花湯 味噌 蛋		7	2.7	2	2.6	860
寒假愉快!													
開學 2/11	二	香Q白飯	糖醋咕咾肉 豬肉 時蔬 鳳梨(煮)	肉燥滷蛋 豬肉 蛋(湯)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 排骨	飲品	7	3	2	2.5	878
12	三	日式烏龍炒麵	★美式炸雞*1 雞排(炸)	魚香肉絲 筍絲 豆薯 豬肉(炒)	雙色花椰 白花椰 綠花椰 時蔬(炒)	青菜	馬鈴薯豚肉湯 馬鈴薯 時蔬 排骨	水果	7	2.8	2	2.5	863
13	四	小米飯	塔香三杯雞 雞肉 杏鮑菇 九層塔(煮)	絞肉豆腐 豆腐 豬肉(燻)	毛豆玉米 玉米粒 毛豆 時蔬(炒)	有機菜	紅豆薏仁 紅豆 薏仁		7	2.8	2	2.5	863
14	五	香Q白飯	炙燒豬排*1 豬排(燻)	★椒香魷魚丸*2 魷魚丸(炸)	開陽白菜 大白菜 蝦米 時蔬(炒)	青菜	味噌湯 海帶芽 味噌	水果	7	3	2	2.5	878
17	一	香Q白飯	沙沙洋芋雞 雞肉 馬鈴薯 番茄(煮)	天婦羅油腐 甜不辣 油豆腐(燻)	脆炒鮮瓜 時瓜 時蔬(炒)	青菜	田園蔬菜湯 時蔬 豬肉		7	2.9	2	2.5	870
18	二	麥片飯	蒜香豬排*1 豬排(燻)	紫魚蒸蛋 蛋 紫魚片(蒸)	黑椒芥菜 豆芽菜 時蔬(炒)	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	飲品	7	3	2	2.5	878
19	三	義大利肉醬麵	★卡啦炸雞*1 卡啦炸雞(炸)	★薯餅. 玉米布丁酥*1 薯餅 玉米布丁酥(炸)	蒜酥豆段 長豆 蒜酥(炒)	青菜	肉骨茶湯 時蔬 豆皮 排骨	水果	7	3	2	2.5	878
20	四	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉 梅乾菜 筍乾(燻)	香烤地瓜條 地瓜條(烤)	鮮菇白藍 高麗菜 菇(炒)	有機菜	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		7	2.8	2	2.5	863
21	五	芝麻飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜(炒)	泰式打拋肉 豬肉 時蔬(煮)	白菜滷 大白菜 脆皮(湯)	青菜	結頭菜排骨湯 結頭菜 排骨	水果	7	3	2	2.5	878
24	一	小米飯	蜜汁豬排*1 豬排(燻)	關東煮 墨輪 蛋丸 時蔬(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	大海湯 時蔬 筍 豆腐		7	2.8	2	2.6	867
25	二	香Q白飯	◆白菜魚丁 生鮮魚丁 白菜(燻)	宮保雞丁 雞肉 時蔬(炒)	木耳扁扁 木耳 扁扁(炒)	青菜	海帶蛋花湯 海帶芽 蛋	飲品	7	3	2	2.5	878
26	三	招牌醃醬麵	★轟炸雞排*1 雞排(炸)	高鈣芝麻包*1 芝麻包(蒸)	玉筍花椰 花椰菜 玉米筍(炒)	青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜 大骨	水果	7	2.9	2	2.5	870
27	四	糙米飯	義式燻肉 豬肉 時蔬(燻)	★脆皮翅腿*2 翅小雞(炸)	玉米炒蛋 玉米粒 蛋 時蔬(炒)	有機菜	紫米燕麥奶 紫米 燕麥 奶粉	TAP 豆漿	7	3	2	2.5	878
228 和平紀念日放假一天!													
★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★													
★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★													
★本公司皆使用國產豬肉★ ◆表示3章認證水產品 ★表示炸物													
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 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	前五食品		油炸品	總湯				
						魚肉類	其他			0次	2次	6次	9次