

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	飲品	水果	熱量 kcal
3	一	小米飯	葡汁咖哩雞 雞肉 時蔬(炒)	豬肉小炒 豬肉 ▲豆干 時蔬(炒)	鮮蔬甘藍 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	鮮蔬蛋花湯 時蔬 蛋			825
4	二	香Q白飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	日式蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	夜市滷味 ▲海帶片 蘿蔔 甜不辣(滷)	青菜	味噌豆腐湯 ▲豆腐 味噌	飲品		820
5	三	茄汁肉醬義大利麵	★卡啦雞排*1 腿排(炸)	椒香魷魚丸*2 魷魚丸(炸)	雙色花椰 白花椰 青花菜 時蔬(炒)	青菜	芥菜肉絲湯 黃豆芽 豬肉 時蔬	水果		841
6	四	芝麻飯 ▲黑芝麻	黑胡椒肉片 豬肉 時蔬(炒)	玉米雞茸 玉米粒 時蔬 雞肉(炒)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	綠豆薏仁 綠豆 薏仁			825
7	五	香Q白飯	三杯雞 雞肉 米血糕 時蔬(炒)	鍋燒獅子頭*1 獅子頭 時蔬(煮)	蜜汁豆干 ▲豆干 地瓜(燻)	青菜	排骨鮮瓜湯 時瓜 排骨	水果		837
10	一	紫米飯	BBQ雞排*1 腿排(炸)	咖哩洋芋燒肉 馬鈴薯 豬肉 時蔬(煮)	木須白菜 大白菜 時蔬 木耳(炒)	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜 雞肉			832
11	二	香Q白飯	唐揚雞 雞肉 時蔬(炒)	豆腐燒肉 豬肉 ▲豆腐 時蔬(煮)	金茸鮮瓜 時瓜 時蔬 金針菇(炒)	青菜	筍子大骨湯 筍 時蔬 豬骨	飲品		828
12	三	蔥油雞肉飯	★香酥豬排*1 豬排(炸)	燒書*2 燒書(蒸)	海苺拌菜 ▲海帶苺 黃豆苺(炒)	青菜	青木瓜雞湯 青木瓜 雞肉	水果		837
13	四	麥片飯	韓式泡菜豬 豬肉 年糕 時蔬(煮)	菜脯炒蛋 菜脯 蛋 時蔬(炒)	鮮蔬干絲 干絲 時蔬(炒)	有機菜	燒仙草 脆圓 綠豆 仙草			825
14	五	香Q白飯	腰果雞丁 雞肉 時蔬 腰果(煮)	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(煮)	芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 ▲豆腐	水果		837
17	一	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉 時蔬(煮)	照燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	薏仁洋芋雞湯 薏仁 馬鈴薯 雞肉			860
18	二	香Q白飯	古早味燻肉 豬肉 醃冬瓜 時蔬(燻)	★鹽酥雞*3 雞肉 時蔬(炸)	油悶筍 筍 時蔬(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 時蔬	飲品		828
19	三	番茄義大利麵	★美式雞排*1 腿排(炸)	爆漿奶皇包*1 奶皇包(蒸)	時蔬花椰 花椰 時蔬(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果		820
20	四	小米飯	糖醋咕咾肉 豬肉 時蔬(燻)	地瓜薯條 地瓜條(炸)	川味豆腐 ▲豆腐 時蔬(煮)	有機菜	冬瓜粉圓 粉圓			843
21	五	香Q白飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	海山醬關東煮 黑輪 貢丸 時蔬(煮)	青菜	羅宋湯 番茄 時蔬 豬肉	水果		842
24	一	芝麻飯 ▲黑芝麻	洋蔥燒雞 雞肉 時蔬(燒)	泰式花枝排*1 花枝排(燻)	醬燒海根 ▲海根 時蔬(燒)	青菜	肉骨茶湯 時蔬 豆皮 豬骨			843
25	二	香Q白飯	◆醬燒魚丁 生鮮魚丁 時蔬(燒)	野菜豬肉燒 豬肉 白菜 時蔬(燒)	田園玉米 玉米粒 時蔬(炒)	青菜	鮮蔬雞湯 時蔬 雞肉	飲品		850
26	三	黑胡椒蘑菇鐵板麵	★脆皮雞翅*1 三節翅(炸)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	黑椒銀芽 綠豆芽 時蔬(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 排骨	水果		842
27	四	糙米飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炒)	泰式打拋肉 豬肉 時蔬 蕃茄(煮)	紅絲甘藍 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆 麥片	TAP豆漿		834
28	五	香Q白飯	筍干燻肉 筍干 梅乾菜 豬肉(燻)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	雜菜粉絲 冬粉 時蔬(炒)	青菜	海苺蛋花湯 ▲海帶苺 蛋	水果		820
31	一	香Q白飯	洋釀翅腿*2 翅小腿(燻)	鐵板肉片油豆腐 油豆腐 肉片 時蔬(炒)	脆炒津白 白菜 時蔬(炒)	青菜	柴魚蔬菜湯 白蘿蔔 時蔬 柴魚片			834

★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★

▲表示高鈣食材

◆表示3章認證水產品 ★表示作物

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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸食品	甜湯	
						魚肉類	其他			
0次	2次	9次	10次	20次	1次	2次	3次	6次	4次	