

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋 蛋黃(個)	全蛋 蛋白(個)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 kcal
1	五	香Q白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(燻)</small>	滷味拼盤 <small>百頁豆腐 甜不辣(滷)</small>	彩繪鮮瓜 <small>瓜 時蔬 (炒)</small>	青菜	◎玉米蛋花湯 <small>玉米粒 蛋</small>	水果	6.5	2.6	2	3	873
4	一	香Q白飯	BBQ雞排*1 <small>雞排(烤)</small>	干片肉絲 <small>豆干 豬肉 蔬菜(炒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔 排骨</small>		6.5	2.7	2	3	843
5	二	香Q白飯	壽喜燒肉 <small>豬肉 蔬菜(燻)</small>	★鹽酥雞*3 <small>雞肉 地瓜(炸)</small>	木須銀芽 <small>木耳 豆芽菜(炒)</small>	青菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜 豬肉 番茄</small>	水果	6.5	2.8	2	3	850
6	三	台式長麵	★香酥豬排*1 <small>豬排(炸)</small>	干丁肉醬 <small>豆干片 豬絞肉 蔬菜(炒)</small>	甜甜豆沙包*1 <small>豆沙包(蒸)</small>	青菜	養生冬瓜湯 <small>冬瓜 豬肉</small>		6.5	2.5	2	2.6	870
7	四	胚芽飯	韓風雞塊 <small>雞肉 年糕 蔬菜(燻)</small>	◎海苔蒸蛋 <small>蛋 海苔(蒸)</small>	鄉村粉絲 <small>粉絲 蔬菜(炒)</small>	有機菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆 麥片</small>	◎保久乳	6.5	2.8	2	3	850
8	五	◎芝麻飯 <small>芝麻</small>	梅干扣肉 <small>豬肉 梅干菜(燻)</small>	◎香烤魷魚丸*2 <small>魷魚丸(烤)</small>	腐皮海結 <small>豆皮 海結(燻)</small>	青菜	筍片雞湯 <small>筍 雞肉</small>	水果	6.5	2.6	2	3	835
11	一	香Q白飯	照燒豬排*1 <small>豬排(燻)</small>	鮮蔬海絲 <small>海帶絲 時蔬(炒)</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒 豬肉 蔬菜(炒)</small>	青菜	芥菜肉絲湯 <small>豬肉 薑豆芥</small>		6.5	2.8	2	3	850
12	二	麥片飯	黑椒豬柳 <small>豬肉 蔬菜(炒)</small>	回鍋干片 <small>豆干 時蔬(炒)</small>	咖哩薯塊 <small>馬鈴薯 蔬菜(煮)</small>	青菜	◎紫菜蛋花湯 <small>海帶芽 蛋</small>	水果	6.5	2.8	2	3	850
13	三	香Q白飯	醬爆雞丁 <small>雞肉 蔬菜(炒)</small>	梅香地瓜條*3 <small>地瓜條(烤)</small>	金菇花椰 <small>金針菇 花椰 時蔬(炒)</small>	青菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜 排骨</small>		6.5	2.7	2	3	860
14	四	小米飯	紅燒燻肉 <small>豬肉 蔬菜(燻)</small>	◎香Q滷蛋*1 <small>蛋(滷)</small>	油燻筍絲 <small>筍絲 時蔬(炒)</small>	有機菜	鮮瓜大骨湯 <small>瓜 大骨</small>	果汁	6.5	2.8	2	3	850
15	五	義大利麵	★美式雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	西西里肉醬 <small>蔬菜 番茄 豬肉(煮)</small>	★麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(炸)</small>	青菜	黑糖粉圓湯 <small>粉圓</small>	水果	6.5	2.7	2	3	860
18	一	五穀飯	三杯雞 <small>雞肉 米酒 九層塔(炒)</small>	蘿蔔燒肉 <small>白蘿蔔 時蔬 豬肉(燻)</small>	◎芝香豆段 <small>豆段 白芝麻</small>	青菜	冬瓜大骨湯 <small>瓜 豬骨</small>		6.5	2.8	2	3	850
19	二	香Q白飯	醬爆豬柳 <small>豬肉 時蔬(炒)</small>	◎日式蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	木耳干絲 <small>木耳 干絲 蔬菜(炒)</small>	青菜	◎巧達濃湯 <small>馬鈴薯 蛋 蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2	3	843
20	三	海島香鬆飯	★吮指雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	肉片油豆腐 <small>豬肉 油豆腐(燻)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	青菜	豆薯排骨湯 <small>豆薯 時蔬 排骨</small>		6.5	2.7	2	3	843
21	四	糙米飯	泡菜燒肉 <small>豬肉 泡菜 年糕(燻)</small>	★脆皮翅小龍*1 <small>翅小龍(炸)</small>	薑燒海結 <small>海帶結 蔬菜(炒)</small>	有機菜	地瓜圓燒仙草 <small>地瓜圓 仙草</small>	◎保久乳	6.7	2.8	2	2.5	842
22	五	香Q白飯	烤香雞排*1 <small>雞排(烤)</small>	泰式打拋肉 <small>豆薯 豬肉 蔬菜(煮)</small>	金茸鮮瓜 <small>瓜 金針菇(炒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐 筍絲 蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.0	3	843
25	一	麥片飯	★麥香雞*1 <small>麥香雞(炸)</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉 豆芽菜(炒)</small>	紅絲花椰 <small>白花椰 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>豆皮 時蔬</small>	TAP 豆漿	6.5	2.8	2	3	850
26	二	香Q白飯	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉 豆芽菜(炒)</small>	關東煮 <small>甜不辣 白蘿蔔 貢丸(煮)</small>	滷白菜 <small>白菜 蔬菜(炒)</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄 豆腐</small>	水果	6.7	2.8	2	3	864
27	三	◎香菇油飯 <small>蝦米</small>	BBQ雞翅*1 <small>三節翅(烤)</small>	客家小炒 <small>豆干 豬肉 芹菜(炒)</small>	鮮蔬甘藍 <small>高麗菜 蔬菜(炒)</small>	青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜 雞肉</small>		6.7	2.7	2	3	857
28	四	◎芝麻飯 <small>芝麻</small>	◎◆照燒魚丁 <small>生鮮魚丁 蔬菜(燻)</small>	京醬肉絲 <small>豬肉 時蔬(炒)</small>	◎洋芋炒蛋 <small>蛋 馬鈴薯(炒)</small>	有機菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆 薏仁</small>	果汁	6.5	2.7	2	3	843
29	五	紅藜飯	燒豬排*1 <small>豬排(燻)</small>	醬燒雞丁 <small>雞肉 時蔬(燻)</small>	媽蟻上樹 <small>冬粉 豬肉 蔬菜(炒)</small>	青菜	海苔味噌湯 <small>海帶芽 味噌</small>	水果	6.5	2.7	2	3	843

★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★

## ◎含過敏原食材標示

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適過過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

◆表示3章認證水產品★表示炸物

豆類及其製品		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)	
0次	1次	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	10次	10次	20次	1次	0次	4次	7次	4次