

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 個(份)	豆魚 個(份)	蔬菜 個(份)	油類 個(份)	水果 個(份)	乳品 個(份)	熱量 (大卡)
03	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	日式咖哩豬 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	和風蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+紫魚-燒	履歷 蔬菜	蔬菜湯* 味噌+玉米粒+時蔬-煮		5.6	2.6	1.9	2.4	0.0	0.0	771
04	二	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	酸菜黑豆干* 酸菜+黑豆干-滷	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		5.8	2.7	1.7	2.9	0.0	0.0	811
05	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	蠔油嫩雞 雞肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	鮮蔬寬粉 寬粉+鮮圓豬肉+時蔬-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯-煮		5.7	2.6	1.8	2.3	0.0	0.0	771
06	四	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	★香酥魚塊X2* 魚-炸	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯* 鮮圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	履歷 豆漿	5.7	3.3	1.9	2.6	0.0	0.0	840
07	五	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	白菜年糕雞 年糕+雞肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		5.6	2.5	2.0	2.4	0.0	0.0	766
10	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	★酥炸魚排X1* 魚排-炸	香燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+毛豆-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮		5.5	2.6	1.9	2.8	0.0	0.0	781
11	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* 番茄+蛋+洋蔥-煮	清香白菜 白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 鮮圓豬肉+酸菜+時蔬-煮	水果	5.7	2.3	1.8	2.7	1.0	0.0	827
12	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	蒜泥白肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	◎飄香滷味* 魚漿製品+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	四神湯 鮮圓豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	766
13	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	醬爆豆干* 豆干+時蔬-煮	奶黃包x1 奶黃包-蒸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	香菇蔬菜湯* 豆腐+香菇+時蔬-煮		5.7	2.7	1.8	2.6	0.0	0.0	792
蔬食日															
14	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	梅干扣肉 鮮圓豬肉+筍干+梅干菜-燒	豆干小炒* 鮮圓豬肉+豆干+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		5.7	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	794
17	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	蔥燒豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	佃煮海結 海結+時蔬-滷	履歷 蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+鮮圓豬肉+時蔬-煮		5.6	2.6	1.7	2.6	0.0	0.0	775
18	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蘑菇奶香豬* 鮮圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3* 魚-炸	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		5.6	2.7	2.0	2.7	0.0	0.0	794
19	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	沙茶炒豬 鮮圓豬肉+時蔬-炒	鮮蔬干丁* 干丁+時蔬-煮	田園時蔬 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮		5.7	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	802
20	四	韓國海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	BBQ燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		5.6	3.4	2.0	2.4	0.0	0.0	833
21	五	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	醍醐滷肉 鮮圓豬肉+鮮圓豬腳+時蔬-滷	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		5.5	2.7	1.9	2.8	0.0	0.0	789
24	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		5.8	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	811
25	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	◆沙茶魚* 水鯊+時蔬-煮	回鍋豬肉* 鮮圓豬肉+豆干+時蔬-煮	菇炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	766
26	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	味噌燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	三杯魷魚* 魷魚+時蔬-炒	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷 蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		5.7	2.7	1.8	2.6	0.0	0.0	792
27	四	番茄肉醬義大利麵* 麵+鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯* 玉米+時蔬-煮	水果	5.6	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	838
28	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	黃金泡菜燒肉 鮮圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑-煮		5.6	2.4	1.7	2.6	0.0	0.0	760
31	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	☆印度奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	炒海絲 海絲+時蔬-煮	履歷 蔬菜	鄉村蔬菜湯 鮮圓豬肉+時蔬-煮		5.6	2.7	2.0	2.7	0.0	0.0	794

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3年1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 ☆表示異國料理 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用