

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	營養成分				熱量 (大卡)
									蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	
01	四	雜糧飯	紅燒雞排X1 雞排-燒	糖醋肉 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	雞茸油腐 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.7	827
02	五	糙米飯	香烤豬排X1 豬排-烤	◎咖哩魚蛋 魚蛋+黑輪+時蔬-煮	蝦香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 祥園豬肉+筍-煮		6.6	3.0	2.0	2.8	812
05	一	紅藜飯	★卡拉雞排X1 雞排-炸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	芝麻海結 芝麻+海結+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	817
06	二	小米飯	西式豬排X1 豬排-燒	紅絲肉蓉蛋 紅蘿蔔+蛋+祥園豬肉+時蔬-炒	奶香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.4	2.8	2.0	3.0	824
07	三	有機飯	叉燒翅小腿X2 翅小腿-燒	★黃金魚塊X2 魚-炸	培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	828
08	四	番茄肉醬 義大利麵	BBQ豬排X1 豬排-燒	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	蕈菇花椰 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0	833
09	五	雜糧飯	燒烤雞排X1 雞排-燒	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-煮	蔥燒豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	2.7	2.0	2.8	834
12	一	小米飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	叉燒魚條X2 魚-燒	燉煮洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	838
13	二	端午油飯	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	海山醬關東煮 油豆腐+烏蛋+時蔬-滷	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.2	3.0	1.9	2.8	833
14	三	有機飯	蒜香豬排X1 豬排-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	818
15	四	燕麥飯	★酥炸魚排X1 魚-炸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-炒	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	828
16	五	胚芽飯	炙燒雞排X1 雞排-燒	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.2	2.8	2.0	2.8	820
17	六	紅藜飯	鐵路豬排X1 豬排-滷	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	鮮蔬肉茸 祥園豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	3.0	814
19	一	糙米飯	◆鮮菇鮭魚 鮭魚+杏鮑菇+薑片+九層塔-煮	★排骨酥X3 祥園豬肉-炸	香滷白菜 蛋酥+大白菜+時蔬-煮	青菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	818
20	二	DIY韓國 麻油紫米飯	韓風翅小腿X2 翅小腿-燒	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	鮮瓜冬粉 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8	833
21	三	有機飯	黑椒豬排X1 豬排-燒	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁+祥園豬肉+馬鈴薯-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	828
~快樂過端午~ 飲食要注意:「吃肉粽少鹽少沾醬」、「一口粽、一口菜,還要多運動」													
26	一	五穀飯	叉燒豬排X1 豬排-燒	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.6	3.0	1.9	2.9	830
27	二	肉燥 麵疙瘩	嫩燒雞排X1 雞排-燒	烤地瓜x1 地瓜-烤	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	828
28	三	有機飯	★香酥魷魚排X1 魷魚排-炸	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	814
主菜種類(次/月)			主菜食材特性(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)				
豆類 及其 海程 次	次	8	豬肉	雞肉	鮮食食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	其他		
							魚、肉類	其他			次	次	
0	2	8	9	17	2	3	0	6	4				

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3章IQ增加溯源水產品, ◎表示加工品, ★表示炸物

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品, 不適合對其過敏體質者食用※

