

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	含乳 類(%)	含蛋 類(%)	蔬菜(%)	油脂(%)	肉類 (%)
03	二	紅藜飯	★卡拉雞排X1 雞排-炸	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米餅X1 玉米餅-烤	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
04	三	有機飯	★香酥蝦排X1 蝦排-炸	日式燉肉 祥園豬肉+時蔬-燉	脆皮薯條X3 薯條-烤	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
05	四	燕麥飯	黑椒豬排X1 豬排-燒	南瓜炒蛋 蛋+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.2	3.0	2.0	2.9	840
06	五	番茄肉醬 義大利麵	嫩汁烤雞排X1 雞排-烤	茄醬魚塊X2 魚-燒	彩蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
07	六	白飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
09	一	五穀飯	◆蒜蓉鮮魚 生鮮魚+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蝦香白菜滷 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.2	3.0	1.9	2.9	837
10	二	招牌油飯	紅燒大排X1 豬排-燒	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	滷汁海結 海結+時蔬-滷	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	849
11	三	有機飯	BBQ翅小腿X2 翅小腿-烤	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.2	3.5	2.0	2.8	873
12	四	麥片飯	香烤豬排X1 豬排-烤	海山醬關東煮 貢丸+魚漿製品+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	870
13	五	白飯	★脆皮雞排X1 雞排-炸	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858
16	一	薏仁飯	★香嫩雞排X1 雞排-炸	豬肉餡餅X1 豬肉餡餅-烤	豬肉豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
17	二	小米飯	叉燒豬排X1 豬排-燒	★花枝捲X2 花枝捲-炸	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851

~~ 開心過年 ~~ 放寒假 ~~

13	一	燕麥飯	★麥香雞排X1 雞排-炸	日式咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	時蔬海結 海結+時蔬-煮	蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
14	二	紅藜飯	照燒豬排X1 豬排-燒	香蔥魚丁X3 魚丁+時蔬-燒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
15	三	有機飯	◆麻婆鮮魚 生鮮魚+豆腐+時蔬-煮	墨西哥豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
16	四	五穀飯	鐵路豬排X1 豬排-滷	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	葷菇湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
17	五	DIY排骨麵	★酥炸排骨X1 豬排-炸	滷蛋豆干X1 滷蛋+豆干-滷	黑椒芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬麵湯 時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
18	六	小米飯	烤香雞翅X1 雞翅-烤	咖哩魚丸 魚丸+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858
20	一	麥片飯	紅燒豬排X1 豬排-燒	★酥炸雞柳條X2 雞柳-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	狀元米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
21	二	DIY韓國麻 油紫米飯	韓式烤雞排X1 雞排-烤	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	年糕甜條 年糕+甜條+泡菜+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
22	三	有機飯	蒜香豬排X1 豬排-燒	古早味蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.2	3.0	2.0	2.9	840
23	四	薏仁飯	★香酥花枝排X1 魚排-炸	茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
24	五	糙米飯	醬燒雞翅X1 雞翅-燒	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	結頭雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品
※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※

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)	
豆類及其製品 次	魚肉及海鮮 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			
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
1	2	11	10	24	0	6	1	7	4	