

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	豆類 每碗 (克)	蛋類 每份 (克)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	食量 (大卡)
01	三	有機飯	BBQ翅小腿X2 翅小腿-烤	紹子豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
02	四	日式炒麵	★黃金蝦排X1 蝦排-炸	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
03	五	五穀飯	叉燒豬排X1 豬排-燒	★椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
06	一	紅藜飯	★麥香雞排X1 雞排-炸	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.2	3.0	1.9	2.9	837
07	二	燕麥飯	照燒豬排X1 豬排-燒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蝦香白菜滷 大白菜+蝦皮+時蔬-滷	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	849
08	三	有機飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	蘿蔔燒雞 麵輪+雞肉+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.2	3.5	2.0	2.8	873
09	四	番茄肉醬 義大利麵	燒烤雞排X1 雞排-烤	蒜香魚丁X2 魚丁+蒜-燒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	870
10	五	紫米飯	黑椒豬排X1 豬排-燒	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金榜麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858
13	一	薏仁飯	蒲燒鯛X1 魚-燒	泰式打拋 祥園豬肉+時蔬-煮	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	蔬菜	泰式蔬菜湯 時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
14	二	招牌油飯	★古早味炸雞翅X1 三節雞翅-炸	滷味拼盤 米血糕+豆干+鵝蛋+時蔬-滷	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
15	三	有機飯	檸檬豬排X1 豬排-燒	★金黃魚條X2 魚-炸	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
16	四	雜糧飯	紅燒大排X1 豬排-燒	麻油雞 雞肉+米血+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
17	五	糙米飯	韓式烤雞排X1 雞排-烤	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	時瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
20	一	小米飯	★酥炸花枝排X1 花枝排-炸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
21	二	蒜香義大利麵	西式豬排X1 豬排-燒	醬汁魚塊X2 魚-燒	芝麻滷海結 芝麻+海結+時蔬-滷	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
22	三	有機飯	烤香雞翅X1 雞翅-烤	黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.2	3.0	2.0	2.9	840
23	四	燕麥飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
24	五	胚芽飯	紅燒雞排X1 雞排-燒	咖哩魚丸 魚丸+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+寬粉+時蔬-燴	有機蔬菜	薏仁雞湯 大薏仁+雞肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
25	六	紫米飯	◆奶油鮮魚 魚+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858
27	一	紅藜飯	★卡拉雞排X1 雞排-炸	瓜仔肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	蝦醬炒筍 筍+時蔬-炒	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
28	二	蔥油雞汁拌飯	叉燒翅小腿X2 翅小腿-燒	鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
29	三	有機飯	蘑菇醬豬排X1 豬排-燒	香蔥炒蛋 蔥+蛋+時蔬-炒	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
30	四	麥片飯	嫩汁烤雞排X1 雞排-烤	★椒鹽魚丁X3 魚丁-炸	椒鹽四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
31	五	雜糧飯	香烤豬排X1 豬排-烤	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	結頭菜雞湯 雞肉+結頭菜+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 及異 蛋白 類	東河 及海 藻類	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚、肉類		其他	油炸品	甜湯	
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	5	9	10	24	0			5		3	10	5	

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※

