

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	每份 大卡	每份 脂肪	每份 糖質	每份 蛋白質	每份 纖維	每份 鈣質	每份 鈉質
01	二	番茄肉醬 義大利麵 麵+時蔬+鮮豬豬肉-煮	★酥脆炸雞排X1 雞排-炸	馬鈴薯燻X4 馬鈴薯燻-烤	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	877	
02	三	有機飯 有機米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燉	香蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	868	
03	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 鮮豬肉+芝麻+年糕-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	883	
04	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜香豬排X1 豬排-燜	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	0.0	869	
07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	蜜汁魚條X2 魚-燉	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	874	
08	二	DIY韓國 海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	韓風翅小腿X2 翅小腿-燉	泡菜豬肉煲 豆腐+鮮豬肉+泡菜+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+菇+時蔬-燴	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	883	
09	三	有機飯 有機米-蒸	叉燒豬排x1 豬排-燜	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	877	
~10/10(四)國慶假日~															
11	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 鮮豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	葷菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	895	
14	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	豬肉燒豆皮 豆皮+鮮豬肉+時蔬-煮	蒜香洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	864	
15	二	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	炙燒雞排X1 雞排-燜	香菇肉燥 鮮豬肉+時蔬-燻	佃煮海結 海結+時蔬-燻	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	874	
16	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燜	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	876	
17	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	黑胡椒炒豬 鮮豬肉+時蔬-炒	★麥香雞排X1 香雞排-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 雞肉+時蔬-煮	厚壓豆腐	6.3	3.3	2.0	2.9	0.0	901	
18	五	小米飯 白米+小米-蒸	◎沙茶炒雞 雞肉+米血+時蔬-炒	小卷油腐 小卷+油豆腐+時蔬-燜	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 鮮豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	876	
21	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	家常黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥爆豬肉豆腐 豆腐+鮮豬肉+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	白玉排骨湯 排骨+蘿蔔-煮		6.5	2.9	1.9	2.8	0.0	879	
22	二	招牌油飯 糯米+肉燥+鮮豬肉+時蔬-蒸	★檸檬炸雞翅X1 三節雞翅-炸	◎古早味肉羹 肉羹+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	筍子湯 筍+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	864	
23	三	有機飯 有機米-蒸	◆紐澳良魚 烏魚+時蔬-煮	壽喜五花肉 鮮豬肉+時蔬-燉	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮		6.6	2.8	2.0	2.9	0.0	886	
24	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燜	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	869	
25	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	甜蒜地瓜雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	豆干炒肉絲 鮮豬肉+豆干+時蔬-炒	醬香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	葷菇湯 菇+薑-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	874	
28	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	★酥炸魚排X1 魚排-炸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	877	
29	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	泰式打拋豬 鮮豬肉+九層塔+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燜	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	義式蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	864	
30	三	有機飯 有機米-蒸	筍香雞 雞肉+時蔬-燉	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	紫米薏仁湯 黑糯米+薏仁+椰奶-煮		6.3	2.9	2.0	2.9	0.0	871	
31	四	南瓜雞肉 義大利麵 麵+南瓜+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排x1 豬排-燜	★◎麥克雞塊X3 雞塊-炸	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	864	
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 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」															
※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)					
日期 及星期	肉類 及海鮮	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
0	2	9	11	22	1	5	2	7	5						