

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全蛋 個數(個)	蛋黃 個數(個)	蔬菜(份)	肉類(份)	水果(份)	乳品(份)	其他(份)	熱量 (大卡)
30	三	有機飯	日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★椒鹽炸雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	筍子湯 <small>筍-煮</small>		6.6	3.0	2.0	3.0				855
31	四	燕麥飯	香滷豬排X1 <small>豬排-滷</small>	照燒雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	◎培香四季 <small>培根+四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	什錦豚骨湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>		6.4	2.8	2.0	3.0				833
01	五	小米飯	蘿蔔燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	和風蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	雞茸豆腐 <small>雞肉+豆腐+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>		6.5	2.7	2.0	2.8				834
04	一	麥片飯	蒜香燉雞 <small>雞肉+蒜+時蔬-燒</small>	鴿蛋滷味 <small>鴿蛋+豆干+海苔+筍菜絲-滷</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	◎黑糖珍珠 <small>粉圓+黑糖-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8				850
05	二	糙米飯	◆沙茶魚 <small>水鯊+時蔬-煮</small>	壽喜燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	鮮蔬炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>		6.4	2.8	2.0	3.0				835
06	三	有機飯	蜜香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	奶油南瓜雞 <small>雞肉+南瓜+時蔬-煮</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+薑-煮</small>		6.6	3.0	2.0	3.0				870
07	四	番茄肉醬 義大利麵	嫩汁雞排X1 <small>雞排-燒</small>	肉醬馬鈴薯球X3 <small>馬鈴薯球+祥圓豬肉-燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.4	2.8	2.0	3.0				855
08	五	胚芽飯	栗子燒雞 <small>雞肉+栗子+時蔬-燒</small>	五味小卷X2 <small>小卷+時蔬-煮</small>	芝香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>祥圓豬肉+榨菜+時蔬-煮</small>		6.5	2.7	2.0	2.8				834
11	一	薏仁飯	鐵板炒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	★香酥魚塊X2 <small>魚-炸</small>	彩蔬海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	薏仁雞湯 <small>大薏仁+雞肉+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8				854
12	二	招牌油飯	★香酥雞翅X1 <small>三節雞翅-炸</small>	◎紅燒獅子頭X1 <small>獅子頭+時蔬-燒</small>	蕈菇花椰 <small>花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒</small>	青菜	摩摩喳喳 <small>西谷米+芋頭+地瓜-煮</small>		6.2	3.0	1.9	2.8				833
13	三	有機飯	梅干扣肉 <small>祥圓豬肉+筍干+梅干菜-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	奶香薯丁 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9				833
14	四	燕麥飯	蒜香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	瓜仔雞 <small>雞肉+瓜+時蔬-煮</small>	螞蟻上樹 <small>祥圓豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9				836
15	五	小米飯	香茅五花肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	麻婆絞肉豆腐 <small>豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	清燒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-燴</small>	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	2.9				835
18	一	麥片飯	◎三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	家常蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	芝麻海結 <small>芝麻+海結+時蔬-煮</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8				838
19	二	糙米飯	黑胡椒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	鮮瓜炒蛋 <small>瓜+蛋+時蔬-煮</small>	燉煮蘿蔔 <small>蘿蔔+時蔬-燒</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.9	2.8				833
20	三	有機飯	鐵路豬排X1 <small>豬排-滷</small>	蒲燒雞 <small>芝麻+雞肉+時蔬-燒</small>	大醬芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	金針肉絲湯 <small>祥圓豬肉+金針花+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9				840
21	四	DIY 台南擔仔麵	★酥炸翅小腿X2 <small>翅小腿-炸</small>	肉燥豆干 <small>祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	菇菇湯 <small>豆腐+菇+時蔬-煮</small>		6.6	2.9	2.0	3.0				842
22	五	胚芽飯	安東燉雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	泡菜年糕 <small>祥圓豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜+祥圓豬肉+薑-煮</small>	履歷 豆漿	6.2	3.1	2.0	2.8				850
23	六	小米飯	醍醐滷肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-滷</small>	海鮮燴豆腐 <small>吻仔魚+鮑魚+豆腐+時蔬-煮</small>	香甜玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	青菜	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		6.3	2.8	2.0	3.0				836
25	一	薏仁飯	★酥炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	時蔬燴筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	◎黑糖包心圓 <small>包心圓+黑糖-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8				868
26	二	什錦炊飯	中秋柚香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	筍干滷豆腐 <small>豆腐+祥圓豬肉+筍+時蔬-煮</small>	翠炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.9	2.8				887
27	三	有機飯	蔥油雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	鮮蔬燴瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9				840
28	四	燕麥飯	BBQ豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	◎椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-烤</small>	香燻條豆 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9				840

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※

品類 類別 單位 次	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)	
	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		
2	11	11	24	0	2	0	7	4

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※

