



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
1	一	麥片飯 白米+麥片	橙汁燒肉 豬肉+豆薯+橙汁-煮	南瓜海鮮豆腐 豆腐+南瓜+冬粉+魷魚+毛豆-煮	彩繪時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	番茄鮮蔬湯 高麗菜+番茄		5.1	2.5	2.3	2.4	0	710
2	二	白飯 白米	綜合滷蛋 雞蛋(X1)+麵輪+白蘿蔔-滷	糖醋豆腸 豆腸+小黃瓜+彩椒-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍香菇湯 筍+菇	水果	5.2	2.4	2.2	2.5	1	772
3	三	小米飯 白米+小米	冬瓜燉肉 豬肉+冬瓜-燉	蜜滷黑干 黑豆干+鮑菇+芝麻-滷	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥+洋蔥仁+湯排		5.1	2.5	2.2	2.4	0	708
4	四	青醬義大利麵 麵+豬肉+鮑菇+玉米	茄汁雞排 雞排(X1)-燒	馬鈴薯條 馬鈴薯切條-烤	開陽白菜 白菜+時蔬+蝦米-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌	水果	5.1	2.6	2.0	2.5	1	775
5	五	地瓜飯 白米+地瓜	梅干扣肉 豬肉+筍-煮	塔香炒雞 高麗菜+雞肉+九層塔-炒	鐵板針菇 金針菇+時蔬-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋玉+紅蘿蔔+雞蛋		5.1	2.4	2.3	2.5	0	707
8	一	紫米飯 白米+紫米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干+豬肉+芹菜+紅蘿蔔-炒	蒜味洋芋 洋芋+時蔬+毛豆-煮	產銷履歷	當歸排骨湯 白菜+當歸+湯排		5.1	2.4	2.0	2.6	0	704
9	二	茄汁肉醬麵 麵+豬肉+番茄	薑汁燒肉排 豬排(X1)-燒	煎餃 煎餃(X2)-蒸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳+雞蛋	水果	5.0	2.5	2.4	2.4	1	766
10	三	白飯 白米	香菇雞 雞肉+筍+菇-煮	金沙鮑菇玉米 玉米+鮑菇+毛豆+鹹蛋-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷	結頭排骨湯 傑頭菜+菇+湯排		5.1	2.6	2.4	2.3	0	716
11	四	糙米飯 白米+糙米	花生豬腳 豬肉+豬角+白蘿蔔-煮	白菜燒雞 白菜+雞肉+木耳-燒	咖哩粉絲 冬粉+時蔬+豬肉-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.2	2.5	2.4	2.5	1	784
12	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤雞排 雞排(X1)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+枸杞+薑-煮	產銷履歷	南瓜湯 南瓜+湯排		5.1	2.4	2.2	2.6	0	709
15	一	胚芽飯 白米+胚芽	沙嗲肉排 豬排(X1)-燒	豆干滷味 白蘿蔔+豆干+海帶結-滷	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-炒	產銷履歷	竹筍雞湯 筍+雞骨		5.1	2.6	2.3	2.5	0	722
16	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+芝麻-燴	炒甜不辣 甜不辣+豬肉+韭菜-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.2	2.5	2.2	2.5	1	779
17	三	五穀飯 白米+五穀米	羅勒燉肉 豬肉+洋芋+羅勒-燉	海陸三鮮 筍+雞肉+魷魚-炒	木須時瓜 時瓜+木耳-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.1	2.4	2.2	2.5	0	705
18	四	雞肉飯 白米+雞肉	烤雞腿 雞腿(X1)-烤	咖哩炒蛋 雞蛋+洋蔥+咖哩-炒	海帶三絲 海帶+時蔬+芹菜-炒	產銷履歷	糯米雞湯 糯米+洋蔥仁+雞骨	水果	5.0	2.5	2.3	2.5	1	768
19	五	燕麥飯 白米+燕麥	肉骨茶燉肉 豬肉+豆薯+素羊肉-燉	麥克雞塊 雞塊(X2)-烤	韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	產銷履歷	大滷湯 白菜+木耳+紅蘿蔔		5.0	2.5	2.4	2.4	0	706
22	一	麥片飯 白米+麥片	滷翅小腿 翅小腿(X2)-滷	黃瓜魚羹 黃瓜+魚羹+紅蘿蔔-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		5.2	2.6	2.2	2.4	0	722
23	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	砂鍋魚 魚肉+白菜+沙茶-煮	鴿蛋肉臊 豆薯+豬肉+菇+鴿蛋-煮	木耳炒筍 筍+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+洋蔥+味噌	水果	5.0	2.4	2.5	2.4	1	761
24	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	地中海檸檬燉雞 雞肉+洋芋+檸檬-燉	匈牙利炒肉 黃豆芽+豬肉+菇-炒	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦米-炒	產銷履歷	海結油腐湯 油豆腐+海帶結		5.0	2.5	2.4	2.4	0	706
25	四	薏仁飯 白米+洋蔥仁	炸豬排 豬排(X1)-炸	小瓜炒雞 小黃瓜+雞肉-炒	蒜味玉米 玉米+毛豆+時蔬-炒	產銷履歷	蛋花湯 青菜+雞蛋	水果	5.1	2.5	2.1	2.5	1	770
26	五	紫米飯 白米+紫米	地瓜燒雞 雞肉+地瓜-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+時蔬+菇-炒	產銷履歷	羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜		5.2	2.6	2.0	2.4	0	717
29	一	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	黃金泡菜豬 豬肉+白菜+黃金泡菜-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐+木耳-燒	脆炒薯丁 豆薯+時蔬+毛豆-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+雞蛋		5.1	2.5	2.2	2.5	0	712
30	二	肉絲炒麵 麵+豬肉+高麗菜+紅蘿蔔	蔥油雞排 雞排(X1)-燒	花枝丸 花枝丸(X2)-烤	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排	水果	5.0	2.5	2.2	2.5	1	765

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆