

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附品	五穀雜糧 (g)	豆魚蛋肉 (g)	蔬菜 (100)	油脂 (100)	水果 (100)	水菓 (100)	乳品 (100)	其他 (100)	熱量 (大卡)
3	一	一. 白米飯 白米	二. 奶香燉豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉+蒜	三. 紅絲高麗 高麗菜+紅椒+木耳	四. 時蔬	五. 枸杞白菜湯 大白菜+香菇+枸杞+大骨	保久乳*	4.3	2.0	1.7	2.0	0.0	1.0			734
04	二	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 沙茶嫩雞* 雞肉+油豆腐+高麗菜	三. 清炒結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+雪菜	四. 時蔬	五. 南瓜豆芽湯 南瓜+黃豆芽+大骨	水果x1	4.2	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0			654
05	三	一. DIY特製鐵板麵* 烏龍麵	二. 飄香翅小腿x2* 翅小腿	三. 特製淋醬 豬肉+玉米粒+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+枸杞	芋泥包x1*/ 履歷豆漿x1*	4.3	3.0	1.0	2.0	0.0	0.0			641
06	四	一. 白米飯 白米	二. 醃醃滷肉* 豬肉+豆干+杏鮑菇+白蘿蔔	三. 南瓜燴蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 榨菜筍絲湯 榨菜+脆筍絲+香菇+大骨	水果x1	4.2	3.0	1.3	2.0	1.0	0.0			702
07	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 麻油雞 雞肉+杏鮑菇+高麗菜+薑	三. 脆炒白菜* 大白菜+紅蘿蔔+豆包	四. 時蔬	五. 紅豆湯圓 紅豆+湯圓	保久乳*	5.1	2.0	1.6	2.0	0.0	1.0			787
10	一	一. 白米飯 白米	二. 香滷雞翅x1 三節翅	三. 芽菜干絲* 綠豆芽+干絲+紅椒	四. 時蔬	五. 薑絲冬瓜湯 冬瓜+金針菇+薑+大骨	保久乳*	4.0	2.5	1.3	2.0	0.0	1.0			740
11	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 大蒜奶油雞 雞肉+南瓜+洋蔥+紅椒+蒜	三. 鮮蔬炒筍 筍+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	五. 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果x1	4.4	2.0	1.4	2.0	1.0	0.0			643
12	三	一. DIY波隆那肉醬拌麵* 直麵	二. 香嫩豬排x1 豬排	三. 波隆那肉醬 蕃茄+豬肉+洋蔥+杏鮑菇+九層塔	四. 時蔬	五. 金針大骨湯 白蘿蔔+金針+金針菇+大骨	南瓜雞粒小饅頭x1*	5.0	2.5	1.3	2.0	0.0	0.0			660
13	四	一. 白米飯 白米	二. 三杯魚丁* 鮮魚+油豆腐+杏鮑菇+九層塔+薑	三. 毛豆燴蛋* 蛋+毛豆仁+豆薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+油片絲+大骨	水果x1	4.0	3.5	1.2	2.0	1.0	0.0			723
14	五	一. 小米飯 白米+小米	二. 青醬雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+紅椒+蒜	三. 鮮蔬寬粉* 大白菜+寬粉+木耳+蝦皮	四. 時蔬	五. 大滷湯* 豆腐+木耳+脆筍絲+紅蘿蔔+大骨	保久乳*	4.3	2.2	1.4	2.0	0.0	1.0			741
17	一	一. 白米飯 白米	二. 玉米肉燥* 豬肉+玉米粒+豆薯+豆干+香菇	三. 蝦香扁蒲* 扁蒲+紅蘿蔔+蝦皮	四. 時蔬	五. 羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯+洋蔥+大骨	保久乳*	4.2	2.3	1.9	2.0	0.0	1.0			754
18	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 洋蔥豬肉 豬肉+洋蔥+蒜	三. 絲瓜燴蛋* 蛋+絲瓜+金針菇+薑	四. 時蔬	五. 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+薑+大骨	水果x1	4.0	2.5	2.3	2.0	1.0	0.0			675
19	三	一. DIY沙茶肉燥拌麵* 油麵	二. 特製雞翅x1 三節翅	三. 沙茶肉燥* 豬肉+豆干+杏鮑菇+香菇+紅蔥片	四. 時蔬	五. 紫菜丸片湯* 紫菜+虱目魚丸+薑	芝麻包x1*	4.2	3.0	1.0	2.0	0.0	0.0			634
20	四	一. 白米飯 白米	二. 招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	三. 金針高麗 高麗菜+金針菇	四. 時蔬	五. 味噌豆腐湯* 豆腐+海帶芽	水果x1	4.2	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0			663
21	五	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 花瓜雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+花瓜	三. 小米滷白菜* 大白菜+小米+紅蘿蔔+豆包	四. 時蔬	五. 南瓜蔬菜湯 高麗菜+南瓜+大骨	保久乳*	4.2	2.0	1.9	2.0	0.0	1.0			732
24	一	一. 白米飯 白米	二. 香滷雞腿排x1 雞腿排	三. 鐵板油丁* 油豆腐+洋蔥+香菇+蔥	四. 時蔬	五. 薑絲扁蒲湯 扁蒲+紅蘿蔔+薑+大骨	保久乳*	4.0	2.8	1.8	2.0	0.0	1.0			775
25	二	一. 白米飯 白米	二. 京醬肉絲 豬肉+洋蔥+小黃瓜+蔥+蒜	三. 玉米炒蛋* 蛋+玉米粒	四. 時蔬	五. 金菇白菜湯 大白菜+金針菇+大骨	水果x1	4.3	2.5	1.3	2.0	1.0	0.0			671
26	三	一. 蔬食日： 韓式拌飯 白米+紫米+海苔絲	二. 泡菜燒豆皮* 豆皮+大白菜+金針菇+洋蔥+泡菜+白芝麻	三. 韓式拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜	四. 時蔬	五. 綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁	綜合堅果x1*	5.1	2.5	2.0	2.0	0.0	0.0			685
27	四	一. 白米飯 白米	二. 豆醬鮮魚* 鮮魚+香菇+筍蕪+洋蔥+紅蘿蔔+薑	三. 麻婆豆腐 豆腐+豬肉+洋蔥+蔥+薑+蒜	四. 時蔬	五. 結頭大骨湯 結頭菜+玉米粒+薑+大骨	水果x1	4.0	3.2	1.4	2.0	1.0	0.0			653
28	五	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 糖醋燒肉 豬肉+洋蔥+紅椒+黃椒+蒜	三. 蒜炒海帶絲 海帶絲+干絲+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	五. 蔬菜味噌湯* 豆腐+高麗菜+金針菇	保久乳*	4.0	2.2	1.7	2.0	0.0	1.0			728

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」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用