



歡迎掃描QR-Code
填寫午餐問卷



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚類	蔬菜類	肉類	熱量
1	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	冬瓜燉肉 冬瓜+豬肉-煮	醬炒筍丁 筍+紅蘿蔔-炒	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.4	2.4	2.3	701
2	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	紅燒豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	鮮蔬高麗菜 高麗菜+時蔬-煮	酸辣清湯 豆腐+筍	水果	5.1	2.5	2.3	2.4	710
3	三	紫米飯 白米+紫米	白菜炒雞 雞肉+大白菜-煮	黃芽炒肉 黃豆芽+豬肉+時蔬-炒	海帶干絲 海帶絲+豆干+芝麻-煮	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.1	2.4	2.3	2.4	703
4	四	小米飯 白米+小米	味噌魚丁 魚肉+馬鈴薯+味噌-煮	壽喜燒油腐 油豆腐+菇-燒	柴魚燒瓜 時瓜+紅蘿蔔+柴魚-燒	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.2	2.6	2.2	2.3	718
5	五	韓式烤肉拌飯 白米+時蔬+豬肉	去骨雞排 去骨雞排(X1)-炸	韓式泡菜豆腐 大白菜+豬肉+豆腐-煮	雜菜粉絲 冬粉+時蔬+紅蘿蔔+木耳+芝麻-煮	大醬湯 馬鈴薯+大醬+湯排		5.4	2.4	2.3	2.4	724
8	一	燕麥飯 白米+燕麥	宮保魚 魚肉+洋蔥-煮	京醬干丁 豆干+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜+木耳-煮	香菇蒲瓜湯 蒲瓜+香菇		5.2	2.5	2.2	2.4	715
9	二	[蔬食日]白飯 白米	五香黑干 黑豆干+鮑菇-滷	肉燥炒蛋 雞蛋+豬肉-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+時蔬+咖哩-煮	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌		5.4	2.4	2.0	2.4	716
10	三	糙米飯 白米+糙米	鐵板肉柳 豬肉+豆芽菜+菇-煮	竹筍炒雞 筍+雞肉+時蔬-炒	鮮蔬玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		5.3	2.4	2.3	2.3	712
11	四	香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	避風塘雞翅 雞翅(X1)+蒜-燒	針菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	南瓜湯 南瓜+雞蛋		5.2	2.5	2.2	2.4	715
12	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋肉片 豬肉+洋蔥+鮑菇+番茄-煮	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	山藥雞湯 山藥+馬鈴薯+雞骨		5.2	2.5	2.3	2.3	713
15	一	越式塔香炒麵 麵+時蔬+豬肉+香茅+九層塔	滷雞排 雞排(X1)-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	番茄蔬菜湯 時蔬+番茄		5.4	2.3	2.0	2.4	709
16	二	麥片飯 白米+麥片	糖醋豬肉 豬肉+洋蔥-煮	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮	蠔油冬粉 冬粉+時蔬+木耳-煮	鹹湯圓 湯圓+青菜	水果	5.3	2.5	2.1	2.4	719
17	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+洋蔥+小黃瓜-煮	竹筍肉片 筍+豬肉-炒	鮮蔬豆芽 豆芽菜+韭菜-煮	白菜鮮蔬湯 大白菜+時蔬		5.1	2.4	2.3	2.5	707
18	四	五穀飯 白米+五穀米	炸魚排 魚排(X1)-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	滷海帶結 海帶結+紅蘿蔔-滷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.1	2.5	2.1	2.4	705
19	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	麻油雞 雞肉+高麗菜+麻油-煮	蜜汁豆干 豆干+鮑菇-滷	藥膳結頭菜 結頭菜+菇+枸杞-煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.2	2.4	2.3	2.3	705
22	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蒙古炒肉 豬肉+豆芽菜+沙嗲醬-炒	麻醬鮮蔬雞 小黃瓜+雞肉+紅蘿蔔+麻醬-煮	白菜煮 大白菜+木耳-煮	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.1	2.4	2.3	2.4	703
23	二	紅醬義大利麵 麵+時蔬+豬肉+番茄	紐澳良雞排 雞排(X1)-烤	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁-炒	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	綜合蔬菜湯 蘿蔔+香菇+紅蘿蔔+雞骨	豆奶	5.4	2.5	2.1	2.4	726
24	三	胚芽飯 白米+胚芽米	卡菲燉肉 豬肉+馬鈴薯+卡菲醬-煮	塔香鮮蔬雞 鮑菇+雞肉+彩椒-炒	鮮菇菜豆 菜豆(四季豆)+金針菇-煮	玉米排骨湯 玉米+湯排		5.3	2.4	2.2	2.4	714
25	四	~行憲紀念日放假，不供餐~										
26	五	燕麥飯 白米+燕麥	古早味豬排 豬排(X1)-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮蔬炒筍 筍+木耳-炒	米粉湯 米粉+時蔬+香菇		5.2	2.5	2.3	2.5	722
29	一	小米飯 白米+小米	炸雞排 無骨雞排(X1)-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	蒜香海茸 海茸+時蔬-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.1	2.6	2.3	2.4	718
30	二	紫米飯 白米+紫米	蔥燒魚丁 魚肉+洋蔥-燒	竹筍炒肉絲 筍+豬肉-炒	家常燉薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	5.3	2.4	2.2	2.5	719
31	三	白飯 白米	南瓜燉雞 雞肉+南瓜-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	時瓜炒菇 時瓜+菇-炒	大滷清湯 大白菜+木耳+雞蛋		5.2	2.5	2.0	2.4	710

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆ ☆本公司未使用輻射污染食品☆

年費		114年12月用費日額		餐費	
1、2年費	12/2,916.23.30			4,950=275 元	
3、4年費	12/2,448.9.11.14.16.18.22.23.29.30			4,950=247.5 元	
5、6年費	12/1,243.5.8.9.11.12.15.16.18.19.22.23.26.29.30			17,450=935 元	
日期	期間	久期	全額	第1、2餐費全額及30人份	全額
12月份		二、四、六、年費	一、三、五年費	暫停餐、贈送餐、餐費	全額



☆全面使用
非基改豆製品☆