

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全穀澱粉	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	黑豆干滷味 黑豆干+香菇+紅蘿蔔-煮	茄汁冬粉 冬粉+洋蔥+番茄-炒	產銷履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		5.3	2.5	2.0	2.3	712
2	五	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	鮮蔬塔香雞 高麗菜+雞肉+九層塔-炒	蒜味時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷 洋蔥味噌湯 洋蔥+味噌		5.2	2.4	2.3	2.4	710
5	一	台式炒麵 麵+時蔬+豬肉	檸檬雞翅 檸檬雞翅(X1)-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇	產銷履歷 蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排		5.4	2.4	2.1	2.5	723
6	二	小米飯 白米+小米	茶香滷蛋X1 去殼雞蛋(X1)-滷	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	肉絲花椰 花椰菜+木耳+豬肉-炒	有機蔬菜 大滷清湯 大白菜+紅蘿蔔		5.2	2.4	2.2	2.4	707
7	三	白飯 白米	黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+彩椒-煮	蒜泥豆芽炒肉 豆芽菜+豬肉+蒜-炒	鮑菇炒高麗 高麗菜+鮑菇-炒	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	5.2	2.3	2.4	2.3	700
8	四	五穀飯 白米+五穀米	蒜酥魚條X2 魚條(X2)+蒜-烤	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+香菇+柴魚-煮	產銷履歷 玉米湯 玉米+紅蘿蔔		5.2	2.6	2.2	2.5	727
9	五	~雙十節放假，不供餐~										
12	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷 青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		5.1	2.5	2.2	2.4	708
13	二	胚芽飯 白米+胚芽米	卡邦尼燉雞 雞肉+馬鈴薯+卡邦尼醬-煮	豆干炒肉 豆干+豬肉+芹菜-炒	清炒大黃瓜 黃瓜+木耳-炒	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 時蔬+番茄		5.4	2.6	2.1	2.4	734
14	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	壽喜燒肉片 豬肉+洋蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	滷海帶結 海帶結+紅蘿蔔-滷	產銷履歷 海芽味噌湯 黃豆芽+海帶芽+味噌	水果	5.2	2.4	2.1	2.5	709
15	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	麥芽雞排 雞排(X1)-滷	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	雜菜粉絲 冬粉+時蔬+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷履歷 冬瓜湯 冬瓜+薑+枸杞		5.3	2.5	2.0	2.3	712
16	五	上海菜飯 白米+時蔬+豬肉	泰式檸檬蒸魚排 魚排(X1)-蒸	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	蒜香藻唇片 藻唇片+時蔬+蒜-炒	產銷履歷 竹筍排骨湯 筍+湯排		5.1	2.6	2.1	2.5	717
19	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	竹筍雞 雞肉+筍+小黃瓜-煮	冬瓜燉肉 冬瓜+豬肉-煮	韭菜炒豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷 米粉湯 米粉+時蔬+豆皮絲+香菇	豆奶	5.4	2.3	2.0	2.3	704
20	二	白飯 白米	打拋魚丁 魚肉+洋蔥+番茄+檸檬汁+魚露-炒	玉米炒雞 玉米+雞肉+小黃瓜-炒	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐+金針菇+雞蛋		5.2	2.4	2.2	2.3	703
21	三	麥片飯 白米+麥片	越式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+椰奶+香茅+魚露+咖哩-煮	海芽炒蛋 雞蛋+洋蔥+海帶芽-炒	菇炒筍絲 筍+香菇+毛豆-炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排	水果	5.2	2.6	2.3	2.5	729
22	四	白醬義大利麵 麵+時蔬+豬肉	蘑菇醬豬排 豬排(X1)-滷	地瓜薯條 地瓜切條-烤	杏片高麗菜 高麗菜+杏仁片-炒	產銷履歷 南瓜雞湯 南瓜+雞骨		5.4	2.5	2.0	2.4	724
23	五	糙米飯 白米+糙米	滷翅小腿 翅小腿(X2)-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳+芝麻-炒	產銷履歷 青木瓜湯 青木瓜+紅棗+湯排		5.3	2.6	2.0	2.3	720
26	一	~光復紀念日放假，不供餐 ~										
27	二	白飯 白米	寬粉洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+寬冬粉+芝麻-煮	玉米關東煮 油豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	雙菇高麗菜 高麗菜+香菇+菇-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		5.3	2.3	2.1	2.3	700
28	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	白蘿蔔燒魚 魚肉+白蘿蔔-煮	白菜豬 大白菜+豬肉+紅椒-煮	木須花椰菜 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷 馬鈴薯湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	5.4	2.4	2.2	2.3	717
29	四	燕麥飯 白米+燕麥	沙茶雞翅 雞翅(X1)- 滷	竹筍肉燥 筍+豬肉+木耳-滷	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷 扁蒲鮮蔬湯 扁蒲+香菇+紅蘿蔔		5.1	2.5	2.1	2.4	705
30	五	紫米飯 白米+紫米	柚子豬排 豬排(X1)-烤	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	蘿蔔海結 海帶結+白蘿蔔-滷	產銷履歷 味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		5.3	2.6	2.0	2.5	729

☆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☆

全面使用非基改豆類製品

