



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全日維他命(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	糖類 kcal
2	一	糙米飯 白米 糙米	日式咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	肉燥干片 豬肉 豆干 洋蔥(炒)	和風蕃苜 蕃苜 時蔬(炒)	有機菜	紅豆紫米湯 紅豆 紫米		5.6	3	1.7	2.5	817
3	二	麥片有機飯 有機白米 麥片	韓式烤肉 豬肉 時蔬(炒)	◎蒸蛋 蛋(蒸)	田園脆瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	有機菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄 時蔬		5	2.7	1.8	2.5	751
4	三	★◎奶油蒜香義大利麵 麵條 時蔬 豬肉	香酥雞翅*1 三節翅(炸)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	鮮蔬津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜(深綠)	◎西式濃湯 馬鈴薯 時蔬	水果	6	2	1.5	2.5	750
5	四	玉米飯 白米 玉米	◎糖醋魚 生鮮魚 時蔬(燒)	豬肉小炒 豬肉 時蔬(炒)	日式佃煮 白蘿蔔 油豆腐(煮)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲		5.3	3	1.5	2.5	791
6	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(煮)	玉米雞茸 玉米粒 雞肉 時蔬(煮)	泰式冬粉 高麗菜 冬粉 時蔬(炒)	青菜(深綠)	豆腐鮮蔬湯 豆腐 木耳	水果	6	2.1	1.5	2.5	759
9	一	薏仁飯 白米 小薏仁	◎青醬菇菇燻雞 雞肉 有機杏鮑菇 時蔬(焗)	◎酥脆魚塊*2 虱目魚塊(炸)	芝香豆段 長豆 白芝麻(炒)	有機菜	柴香白玉湯 白蘿蔔 柴魚		5	2.5	1.9	2.5	735
10	二	★蔥油雞絲有機飯 有機白米 雞肉 香菇	照燒豬排*1 豬排(燒)	◎鮮蔬炒蛋 蛋 豆薯 玉米(炒)	蒜炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	◎綠豆撞奶 綠豆		5.5	3	1.6	2.5	808
11	三	紅藜飯 白米 紅藜米	春川炒雞 雞肉 時蔬(炒)	肉茸豆腐 豆腐 豬肉 時蔬(煮)	雙色花椰 白花菜 青花菜(炒)	青菜(深綠)	◎奶香玉米湯 玉米粒 時蔬 奶粉	水果	5.1	2.3	1.6	2.5	717
12	四	小米飯 白米 小米	泰式打拋豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(炒)	◎玉米蒸蛋 蛋 玉米(蒸)	鮮蔬炒瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	有機菜	薏仁排骨湯 冬瓜 薏仁 豬骨		5.3	2.5	1.7	2.5	751
13	五	糙米飯 白米 糙米	鹹水雞 雞肉 時蔬(煮)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(煮)	咖哩蔬菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 時蔬(煮)	青菜(深綠)	海苔蛋花湯 海帶芽 蛋 味噌	水果	5.7	2.4	1.5	2.5	765
16	一	燕麥飯 白米 燕麥	馬鈴薯燻肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	鮮蔬佐烤翅*1 翅小翅 青花菜(烤)	佃煮蘿蔔 白蘿蔔 玉米粒(煮)	有機菜	麻油風味雞湯 高麗菜 雞肉		5.3	2.5	1.6	2.5	749
17	二	胚芽有機飯 有機白米 胚芽米	洋釀炸雞 雞肉 時蔬(炸)	田園玉米 玉米粒 豆干 時蔬(煮)	鮮菇如意菜 綠豆芽 菇類(炒)	有機菜	◎巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬		5.8	2.7	1.5	2.5	799
18	三	香Q白飯 白米	京醬豬柳 豬肉 時蔬(煮)	海山醬關東煮 米西糕 時蔬(煮)	白菜滷 大白菜 時蔬(炒)	青菜(深綠)	豆花甜湯 豆花 綠豆	水果	5.4	2.8	1.6	2.5	783
19	四	★◎番茄紅醬義大利麵 麵條 番茄 時蔬 豬肉	炭火烤雞*1 雞排(烤)	玉米布丁酥*1 玉米布丁酥(烤)	蒜香季豆 敏豆 蒜末(炒)	有機菜	鮮蔬肉燥湯 大白菜 豬肉		6	3	1.8	2.5	848
20	五	五穀飯 白米 五穀米	◎起司奶香豚肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	◎西班牙炒蛋 蛋 豆薯 毛豆(炒)	木須蒲瓜 蒲瓜 木耳(炒)	青菜(深綠)	日式蔬菜湯 結頭菜 菇類 味噌	水果	5.2	2.7	1.8	2.5	765
23	一	玉米飯 白米 玉米	BBQ翅腿*2 翅小翅(烤)	◎QQ海蛋 蛋 白蘿蔔 海帶結(滷)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	有機菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 排骨		5	2.8	1.8	2.5	760
24	二	小米有機飯 有機白米 小米	白菜豚肉 豬肉 大白菜 時蔬(煮)	川味豆腐 豆腐 時蔬(煮)	脆炒花椰 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	田園蔬菜湯 蕃苜 時蔬		5.1	2.7	2	2.5	763
25	三	麥片飯 白米 麥片	蔥爆肉燥 豬肉 洋蔥 時蔬(炒)	鮮蔬凍豆腐 凍豆腐 番茄 時蔬(煮)	金茸鮮瓜 大黃瓜 金針菇(炒)	青菜(深綠)	昆布柴魚湯 海帶 柴魚	水果	5	2.2	1.7	2.5	703
26	四	芝麻飯 白米 黑芝麻	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	◎玉米炒蛋 蛋 玉米粒(炒)	日式蕃苜 蕃苜 時蔬(炒)	有機菜	◎紅豆牛奶 紅豆		5.6	3	1.6	2.5	815
27	五	★蘑菇鐵板麵 麵條 豬肉 時蔬	叉燒肉條 豬肉(烤)	炸水餃*2 豬肉水餃(炸)	海帶三絲 海帶絲 豆干絲 時蔬(煮)	青菜(深綠)	羅宋湯 番茄 時蔬 豬肉	水果	4.6	2.7	1.5	2.5	715
30	一	燕麥飯 白米 燕麥	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(煮)	日式甜不辣 甜不辣 時蔬(煮)	豆包翠白 大白菜 豆包 時蔬(炒)	有機菜	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁		6	2.1	1.9	2.5	769
31	二	胚芽有機飯 有機白米 胚芽米	糖醋雞丁 雞肉 時蔬(燒)	滑蛋豆腐 豆腐 蛋 時蔬(煮)	雙色花椰 青花菜 白花菜(炒)	有機菜	◎玉米濃湯 玉米粒 時蔬		5.4	2.5	1.5	2.5	753

★因食材供應及天候等不可控因素影響，本月菜單可能有所變動，敬請見諒。

◎此符號標示為含有過敏原，如有過敏者，敬請小心食用。

如：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品

★本公司皆使用國產豬肉★♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物★

主菜種類(次/月)		主菜食材類分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油作品		
0次	1次	11次	10次	22次	0次	2次	3次	4次	5次