



HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保南山壹億圓產品責任險  
營養師:黃士瑩(營養字第:002872)

日期	星期	主食	主副菜		蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿 (份)	豆魚 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	海菜 藻類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸	鮮菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	糖醋豆皮 豆皮+時蔬-煮	鐵板芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜 時蔬-煮	什錦蔬菜湯	6.2	2.5	2.0	3.0			821
2	四	小米飯 白米+小米-蒸	照燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	玉米素雞 素雞+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 瓜+鹽-煮	鮮瓜湯	6.5	2.5	1.9	3.0			825
3	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	芝香豆腸 芝麻+豆腸+時蔬-煮	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜 紫菜+鹽-煮	紫菜湯	6.2	2.5	2.0	3.0			807
6	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	什錦麵腸 麵腸+時蔬-煮	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	青菜 味噌+豆腐-煮	味噌湯	6.3	2.5	1.8	3.0			809
7	二	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	彩蔬干丁 干丁+時蔬-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-滷	青菜 時蔬-煮	香菇蔬菜湯	6.5	2.5	1.7	2.8			811
8	三	有機飯 有機米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	紅燒素雞 素雞+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜 時蔬-煮	鮮蔬湯	6.4	2.5	2.0	2.8			812
9	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	花生豆干 花生+豆干+時蔬-煮	木須炒蛋 木耳+蛋+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 海芽+鹽-煮	海芽湯	6.2	2.5	1.9	3.0			804
10	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	薑燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 麵線+時蔬-煮	麵線羹	6.3	2.5	1.8	3.0			809
13	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	時蔬素肚 素肚+時蔬-煮	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜 時蔬-煮	泰式蔬菜湯 履歷 豆漿	6.5	2.5	1.7	3.0			890
14	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	蜜汁豆干 豆干+時蔬-煮	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜 白蘿蔔+時蔬-煮	蘿蔔蔬菜湯	6.3	2.5	1.8	2.8			800
15	三	有機飯 有機米-蒸	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	鮮蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜 豆腐+時蔬-煮	酸辣湯	6.4	2.5	1.8	2.8			807
16	四	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	醬燒油腐X1 油豆腐-燒	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜 筍-煮	筍子湯	6.3	2.5	1.7	2.8			797
17	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	酸菜蘭花干 酸菜+蘭花干+時蔬-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 瓜+鹽-煮	時瓜湯	6.5	2.3	1.9	2.7			833
20	一	小米飯 白米+小米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜 味噌+豆腐+海芽-煮	海芽味噌湯	6.5	2.5	1.8	3.0			823
21	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	甜醬豆包 豆包+時蔬-煮	芝麻滷海結 芝麻+海結+時蔬-滷	青菜 玉米+時蔬-煮	玉米湯	6.5	2.5	1.8	2.9			818
22	三	有機飯 有機米-蒸	醋溜麵輪 麵輪+時蔬-燒	干丁拌醬 雪蓮子+干丁+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 時蔬-煮	什錦蔬菜湯	6.4	2.5	1.8	3.0			816
23	四	野菇義大利麵 麵+菇+時蔬-煮	醬燒豆干 豆干+時蔬-燒	番茄炒蛋 蛋+時蔬-炒	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜 豆腐+菇+時蔬-煮	姑姑湯	6.1	2.5	2.0	3.0			800
24	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	蜜汁麵腸 麵腸+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+寬粉+時蔬-燴	有機蔬菜 薏仁+時蔬-煮	薏仁湯	6.4	2.5	1.9	2.8			809
25	六 補課	紫米飯 白米+紫米-蒸	彩蔬豆腸 豆腸+時蔬-煮	香麻干絲 干絲+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜 紫菜+鹽-煮	紫菜湯	6.5	2.5	1.6	3.0			818
27	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	腰果麵輪 麵輪+時蔬-煮	三杯油腐 油豆腐+時蔬-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	青菜 蘿蔔+時蔬-煮	蘿蔔湯	6.4	2.5	1.8	2.8			807
28	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	椰汁豆皮 豆皮+時蔬-燒	田園素雞 素雞+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-煮	青菜 瓜+鹽-煮	鮮瓜湯	6.3	2.5	1.7	2.8			797
29	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	香炒薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜 時蔬-煮	時蔬湯	6.5	2.5	1.9	3.0			825
30	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	鴿蛋滷味 鴿蛋+黑豆干+花生+時蔬-滷	豆瓣素肚 素肚+時蔬-煮	爆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜 豆腐+時蔬-煮	大滷湯	6.5	2.5	1.7	2.8			811
31	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬干絲 干絲+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜 結頭菜+時蔬-煮	結頭菜湯	6.5	2.5	1.7	2.9			816
未使用輻射污染食品														
本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用														
※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※														