

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全致 營養 豆漿 量(公 克)	豆 量(公 克)	蔬 量(公 克)	海 量(公 克)	水 量(公 克)	乳 量(公 克)	熱 量(大卡)
01	三	有機飯	洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	紹子豆腐 祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 祥圓豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.8	2.7			831
02	四	小米飯	家鄉滷肉 祥圓豬肉+時蔬-滷	螞蟻上樹 祥圓豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.2	2.9	2.0	3.0			811
03	五	五穀飯	蘑菇奶奶香雞 雞肉+時蔬-煮	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機 蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥圓豬肉+薑-煮		6.2	2.8	2.0	2.9			825
06	一	紅藜飯	金黃咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.6	3.0	1.9	2.9			830
07	二	特製 義大利麵	★轟炸雞排X1 雞排-炸	番茄肉醬 祥圓豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			808
08	三	有機飯	照燒豬排X1 豬排-燒	木須炒蛋 木耳+蛋+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-增	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.2	3.0	2.0	2.9			814
09	四	胚芽飯	紐澳良炒豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	★酥脆魚丁X3 魚丁-炸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.8	1.9	2.7			827
10	五	紫米飯	沙茶雞肉煲 雞肉+時蔬-燒	麻婆豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	金榜麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.6	3.0	2.0	2.8			812
13	一 蔬	薏仁飯	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	青菜	泰式蔬菜湯 時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	2.0	2.8			838
14	二	麥片飯	古早味烤雞翅X1 三節雞翅-烤	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8			833
15	三	有機飯	壽喜燒雞 雞肉+時蔬-燒	★金黃魚條X2 魚-炸	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			808
16	四	招牌油飯	檸檬豬排X1 豬排-燒	滷味拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.4	2.8	2.0	3.0			803
17	五	糙米飯	蔥燒豬肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	干絲炒肉 干絲+祥圓豬肉+時蔬-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			834
20	一	小米飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			817
21	二	五穀飯	鹽水菇雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	芝麻滷海結 芝麻+海結+時蔬-滷	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0			824
22	三	有機飯	黑糖滷肉 祥圓豬肉+時蔬-滷	醬汁魚塊X2 魚-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 祥圓豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			828
23	四	蒜香 義大利麵	西式豬排X1 豬排-燒	★◎轟炸雞柳條X2 雞柳條-炸	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	3.0			801
24	五	胚芽飯	★酥炸花枝排X1 花枝排-炸	豬肉干丁 干丁+祥圓豬肉+時蔬-炒	鮮蔬燴瓜 瓜+寬粉+時蔬-燴	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			820
25	六	紫米飯	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	燒肉油腐 油豆腐+祥圓豬肉+時蔬-燒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+祥圓豬肉+薑-煮		6.5	2.7	1.8	2.7			811
27	一	紅藜飯	瓜仔肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			878
28	二	薏仁飯	蘑菇醬豬排X1 豬排-燒	香蔥炒蛋 蔥+蛋+時蔬-炒	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	3.0			832
29	三	有機飯	蠔油蒜味雞 雞肉+油豆腐+時蔬-炒	★椒鹽魚丁X3 魚丁-炸	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	2.8			806
30	四	蔥油雞汁拌飯	叉燒翅小腿X2 翅小腿-燒	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	椒鹽四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	3.0			812
31	五	雜糧飯	◆奶油鮮魚 魚+時蔬-煮	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.6	3.0	1.9	2.9			819

~~ 五天兒童清明連假 ~~ 好HAPPY ~~

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
立類 及其 副食 及其 海 鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	魚、肉類	次	次
0	7	19	15	38	0	0	5

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

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

