

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全脂 醣質 (g)	蛋白 醣質 (g)	膳食 纖維 (g)	油脂 (g)	熱量 (大卡)
01	三	有機飯 有機米-蒸	叉燒豬排x1 豬排-滷	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.8	894
02	四	DIY 奶香白醬麵 麵+時蔬-煮	★酥脆雞排X1 雞排-炸	奶香肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	901
03	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	普羅旺斯雞 雞肉+時蔬-炒	蒜香魚丁X3 魚+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.4	3.1	2.0	2.8	928
06	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★轟炸雞丁X3 雞肉-炸	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	867
07	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	醬燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	蜜汁魚條X2 魚-燒	家常炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.6	3.0	2.0	2.8	896
08	三	有機飯 有機米-蒸	洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	903
09	四	DIY 狀元滷肉飯 白米-蒸	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	蒜味四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	868
10	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	台式炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	雞茸寬粉 寬粉+雞肉+時蔬-煮	菇炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.4	3.0	2.0	2.9	886
13	一	小米飯 白米+小米-蒸	馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥味魚塊X2 魚+蔥-燒	芝香海結 海結+時蔬-滷	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.7	874
14	二	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	香嫩豬排X1 豬排-燒	★馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-炸	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.8	871
15	三	海苔5A++(9年級) 有機飯 有機米-蒸	筍香雞 雞肉+筍+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.5	2.9	1.9	2.9	883
16	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	高昇排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	翠炒條豆 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	時蔬豆腐湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	923
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	◆蒜蓉鮮魚 水鱉魚+豆腐+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽排骨湯 祥園豬肉+海芽-煮		6.4	3.2	2.0	2.7	877
20	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	881
21	二	招牌油飯 糯米+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	◎日式黑輪捲X1 魚漿製品+時蔬-煮	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	868
22	三	有機飯 有機米-蒸	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	筍子排骨湯 祥園豬肉+筍+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	2.0	2.9	886
23	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蜜番薯燒豬 芝麻+祥園豬肉+地瓜+時蔬-煮	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	923
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-炒	香滷豬排X1 豬排-滷	蒜炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑穀米-煮		6.4	2.8	2.0	2.7	877
27	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	塔香海苔 海苔+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.4	3.0	2.0	2.9	871
28	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	蜜汁燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	時蔬燴筍 筍+時蔬-燴	青菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	867
29	三	有機飯 有機米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	鮮蔬魷魚 魷魚+時蔬-炒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.2	1.9	3.0	903
30	四	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	香燒豬排X1 豬排-滷	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.8	871
31	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	墨西哥雞肉 雞肉+時蔬-炒	紹子油腐 祥園豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	2.9	1.9	2.9	883

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 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食物」

※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※

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)		
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品			油炸品	甜湯
						魚、肉類		其他		
次 次		次	次	次	次			次	次	次
1 6		17	14	42	5			0	0	5