

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞肉 (份)	蔬菜(份)	油類(份)	水果(份)	熱量 (大卡)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0	890
04	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	香甜沙嗲 祥園豬肉+時蔬-煮	豆干小炒 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.4	3.2	2.0	2.9	0.0	881
05	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-滷	莎莎嫩雞 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	豆漿	6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	867
06	三	DIY韓國 麻油紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	照燒雞排X1 雞排-燒	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	954
07	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-燒	★香酥魚塊X2 魚-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.6	3.0	2.0	2.9	0.0	901
08	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	3.2	2.0	2.8	1.0	889
11	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎奶香玉米餅X1 玉米餅-烤	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	967
12	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	嫩燒雞排X1 雞排-燒	大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	豆漿	6.6	3.0	2.0	2.8	0.0	896
13	三	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥園豬肉+黃豆+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0	963
14	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	◆麻婆鮮魚 魚+豆腐+時蔬-煮	黑胡椒豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	履歷 豆漿	6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	868
15	五	小米飯 白米+小米-蒸	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	蔥燒豆皮 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	2.9	1.0	886
18	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	泰式椒麻豬 祥園豬肉+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		6.6	3.2	1.9	2.7	0.0	974
19	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	★酥炸魚排X1 魚排-炸	奶油南瓜雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.4	2.9	1.9	2.8	0.0	871
20	三	招牌油飯 糯米+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	香滷拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	2.9	1.0	946
21	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	迷迭香雞肉 雞肉+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.5	3.2	1.9	2.9	0.0	883
22	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	麻油菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	蔥爆油腐 油腐+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	3.0	1.9	2.9	1.0	883
25	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	蒜香燉雞 雞肉+時蔬-燒	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	977
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘿蔔燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	蒜香魚丁X3 魚+蒜-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.4	3.0	2.0	2.8	0.0	881
27	三	特製 義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	★薯球X4 薯球-炸	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	961
28	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	叉燒豬排X1 豬排-燒	雞茸豆腐 雞肉+豆腐+時蔬-煮	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	青菜		6.4	3.0	2.0	2.9	0.0	886
29	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	水果	6.5	3.2	1.9	2.7	1.0	882

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※