

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	糖	脂肪	鈉	水	纖維	鈣	鐵	熱能
01	三	DIY奶香白醬麵 麵+時蔬-煮	叉燒豬排x1 豬排-滷	奶香肉醬 詳圖豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0			958
02	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	蒜香魚丁X3 魚+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.6	3.0	1.9	2.9				898
03	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	木須炒蛋 蛋+木耳+時蔬-炒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	3.0	2.0	2.9	1.0			938
06	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	炒鮮蔬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	日式關東煮 油豆腐+時蔬-滷	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜		6.4	3.3	1.9	2.7				897
07	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	醬燒豬肉 詳圖豬肉+時蔬-炒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	家常炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	3.0	2.0	2.8				874
08	三	DIY狀元滷肉飯 白米-蒸	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 詳圖豬肉+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0			941
09	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	蒲燒雞 雞肉+時蔬-燒	★金黃魚條X2 魚-炸	蒜味四季 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.2	3.2	1.9	2.8				879
10	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	雞茸寬粉 寬粉+雞肉+時蔬-煮	菇炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	2.9	1.0			946
13	一	小米飯 白米+小米-蒸	馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	芝香海結 海結+時蔬-滷	青菜		6.5	2.7	2.0	2.8				866
14	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	BBQ燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	豆漿	6.2	2.9	2.0	3.0				868
15	三	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0			961
16	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	家鄉大排X1 豬排-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	翠炒條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.5	3.0	1.9	2.9				891
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	◆蒜蓉鮮魚 水煎魚+豆腐+時蔬-煮	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0			934
20	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	醬爆雞丁 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜		6.6	3.1	2.0	2.8				904
21	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	果汁	6.4	3.3	2.0	3.0				913
22	三	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	香滷豬排X1 豬排-滷	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.6	3.1	2.0	2.9	1.0			968
23	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蜜番薯燒豬 芝麻+詳圖豬肉+地瓜+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿	6.5	3.0	1.9	2.6				877
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	豬肉燒豆皮 豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0			935
27	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	◎麥香雞堡X1 香雞堡-烤	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜		6.2	2.8	2.0	2.9				856
28	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	蜜汁燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	鮮蔬魷魚 魷魚+時蔬-炒	時蔬燴筍 筍+時蔬-燴	青菜	全脂保久乳	6.4	3.1	2.0	2.8	1.0			989
29	三	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	西式雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0			950
30	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.4	3.0	2.0	2.9				886
31	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	香燒豬排X1 豬排-滷	紹子油腐 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	3.3	1.9	2.6	1.0			960

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10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

※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※