

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品					
								全蛋 油類(克)	全蛋 蛋白(克)	糖質(克)	脂肪(克)	熱量 (大卡)	
17	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻※-蒸</small>	招牌咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	香燒魚條X2 <small>魚※-燒</small>	蒜味四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+薑-煮</small>	6.6	3.0	1.9	2.9	865	
18	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽-蒸</small>	醬燒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	滷蛋豆干X1 <small>滷蛋※+豆干※-滷</small>	和風白菜煮 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	鳳梨雞湯 <small>鳳梨+雞肉+時蔬-煮</small>	6.6	3.0	2.0	2.9	868	
19	三	白飯 <small>白米-蒸</small>	△糖醋雞丁 <small>雞肉+花生※+時蔬-炒</small>	#椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-烤</small>	芝香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>祥圓豬肉+榨菜+時蔬-煮</small>	6.2	3.0	2.0	2.9	840	
20	四	紫米飯 <small>白米+紫米-蒸</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>魚※-煮</small>	照燒豬 <small>祥圓豬肉+芝麻※+時蔬-燒</small>	奶香炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	6.4	2.8	1.9	2.7	827	
21	五	蒜香 義大利麵 <small>(義大利麵) 麵+絞肉+時蔬-煮</small>	醬汁豬排X1 <small>豬排-滷</small>	肉醬 馬鈴薯丸X3 <small>馬鈴薯丸+祥圓豬肉-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	△花生麥片湯 <small>花生※+麥片-煮</small>	6.6	3.0	2.0	2.8	863	
24	一	△DIY韓國 麻油紫米飯 <small>白米+紫米+芝麻※+海苔絲-蒸</small>	韓風翅小腿X2 <small>翅小腿-燒</small>	韓式蔬菜豬肉 <small>祥圓豬肉+豆包※+年糕+時蔬-煮</small>	什錦冬粉 <small>冬粉+時蔬-煮</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>祥圓豬肉+榨菜+時蔬-煮</small>	6.2	3.0	1.9	2.8	833	
25	二	白飯 <small>白米-蒸</small>	蘑菇奶香豬 <small>祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮</small>	★香酥魚條X2 <small>魚※-炸</small>	爆炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	紫菜湯 <small>紫菜+薑-煮</small>	6.6	3.0	2.0	2.9	868	
26	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽-蒸</small>	蠔油蒜味雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	關東煮 <small>油豆腐※+魚漿製品+時蔬-滷</small>	鮮蔬肉茸 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	青菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐※+時蔬-煮</small>	6.4	2.8	2.0	3.0	843	
27	四	白飯 <small>白米-蒸</small>	壽喜燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	彩繪毛豆蛋 <small>洋蔥+蛋※+時蔬-炒</small>	什錦燴鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>	6.5	2.7	2.0	2.8	834	
28	五	糙米飯 <small>白米+糙米-蒸</small>	起司豬排X1 <small>豬排-燒</small>	梅干燒雞 <small>雞肉+梅干菜+筍干-燒</small>	奶香玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+時蔬-煮</small>	6.4	2.8	2.0	3.0	843	
31	一	小米飯 <small>白米+小米-蒸</small>	打拋豬 <small>祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	★鹽酥雞X5 <small>雞肉-炸</small>	香燻海絲 <small>海絲+時蔬-燻</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	6.4	3.0	2.0	2.8	849	
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)					
烹調 及其 週 次	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		魚、肉類		其他	次	次
	8		6		21		1		1		0	2	2

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 ◎表示奶類菜色 △表示含堅果菜色 #表示含加工食品菜色 ※表示含過敏原食材

※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※

