

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全糖糖漿(份)	豆魚肉類(份)	蛋類(份)	油類(份)	熱量kcal
2	一	小米飯	菇菇紅燒雞 <small>雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔(燒)</small>	回鍋肉片 <small>高麗菜,豆干片,豬肉(炒)</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉,筍</small>		7	2	2	2.5	803
3	二	芝麻飯	沙茶豬柳 <small>豬柳,洋蔥(炒)</small>	麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(烤)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜,青花菜,蘆筍(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,豆皮,排骨</small>		7	2.5	1.5	2.5	828
4	三	香Q白飯	★炸雞腿排*1 <small>雞腿排(炸)</small>	干丁肉燥 <small>豆干丁,豬肉(煮)</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆,麥片</small>	水果	7	2	2	2	780
5	四	士福油飯	照燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	泡菜年糕雞 <small>泡菜,年糕,雞肉(煮)</small>	枸杞鮮瓜 <small>鮮瓜,枸杞(炒)</small>	青菜	薑絲海苔湯 <small>海苔,薑</small>		7	2.5	2	2.5	840
6	五	香Q白飯	日式壽喜燒 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	鮮蒸燒膏*2 <small>燒膏(蒸)</small>	韭香銀芽 <small>韭菜,豆芽菜(炒)</small>	青菜	大海湯 <small>豆腐,豬肉,蘆筍</small>	水果	7	2.5	2	2.5	840

~~祝各位雙十國慶愉快!~~

11	三	拿坡里肉醬義大利麵	香滷雞翅*1 <small>雞翅(滷)</small>	小魚干片 <small>小魚干,豆干片,蘆筍(炒)</small>	甜條豆段 <small>甜不辣,豆段(炒)</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米,蘆筍</small>	水果	7	2.3	2	2.5	825
12	四	麥片飯	蒜香豬肉 <small>豬肉,蘆筍(炒)</small>	烤物雙拼 <small>翅腿*1,馬鈴薯(烤)</small>	彩繪鮮瓜 <small>瓜類,蘆筍(炒)</small>	青菜	珍珠甜湯 <small>粉圓</small>		7	2.5	2	2.5	840
13	五	香Q白飯	咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)</small>	福州丸*1 <small>蘿蔔,福州丸(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,豬肉,蘆筍(炒)</small>	青菜	羅宋湯 <small>豬肉,高麗菜,番茄,紅蘿蔔</small>	水果	7	2.5	2	3	863
16	一	台式炒麵	蜜汁豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	★可樂餅*1 <small>可樂餅(炸)</small>	蝦香白菜 <small>蝦皮,大白菜,蘆筍(炒)</small>	青菜	養生冬瓜湯 <small>枸杞,冬瓜,薑</small>		7	2.5	2	2.5	840
17	二	香Q白飯	三杯雞丁 <small>九層塔,雞肉,米血糕(炒)</small>	紅燒凍豆腐 <small>凍豆腐,蘆筍(燒)</small>	金菇鮮瓜 <small>瓜類,金針菇,蘆筍(炒)</small>	青菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,蘆筍</small>		7	2.5	2	2.5	840
18	三	香Q白飯	洋蔥肉片 <small>洋蔥,豬肉(燒)</small>	香烤翅小腿*2 <small>翅腿(烤)</small>	翡翠三絲 <small>海帶絲,干絲,紅蘿蔔(燒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>蔬菜,豆腐,筍,木耳</small>	水果	7	2.8	1.5	2.5	850
19	四	黑白芝麻飯	黑椒豬柳 <small>洋蔥,豬柳(炒)</small>	豆腐鮮魚煲 <small>豆腐,蘆筍,魚丁(燒)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍,花椰菜,蘆筍(炒)</small>	青菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆,麥片</small>		7	2.5	2	2.5	840
20	五	香Q白飯	奶香菇雞 <small>雞肉,蘆筍,奶粉,杏鮑菇(燒)</small>	脆烤海鮮排*1 <small>花枝排(烤)</small>	紅蘿高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	味噌湯 <small>海帶芽,豆腐</small>	水果	7	2.5	2	2.5	840
23	一	香Q白飯	火烤雞翅*1 <small>三節雞翅(烤)</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	蘿蔔佃煮 <small>紅蘿蔔,白蘿蔔,毛豆(煮)</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米,蘆筍</small>		7	2.5	1.5	2.5	828
24	二	芝麻飯	柴香雞肉燒 <small>柴魚片,雞肉,洋蔥(燒)</small>	滷味拼盤 <small>海帶結,貢丸,甜不辣(滷)</small>	葡汁洋芋 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔(煮)</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜,排骨</small>		7	2	2	2.5	803
25	三	香Q白飯	三杯雞丁 <small>九層塔,雞肉,米血糕(炒)</small>	杏鮑魚 <small>杏鮑菇,蘆筍,魚丁(燒)</small>	腐皮滷白菜 <small>豆皮,大白菜,蘆筍(滷)</small>	青菜	冬菜粉線湯 <small>冬菜,冬粉,蘆筍</small>	水果	7	2.5	2	2.6	845
26	四	紅藜飯	糖醋排骨 <small>豬肉,地瓜(燒)</small>	回鍋干片 <small>高麗菜,干片,豬肉(炒)</small>	紅絲銀芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>		7	2.5	2	2.5	840
27	五	DIY懷舊滷肉飯	韓式泡菜豬 <small>豬肉,大白菜,年糕(燒)</small>	★香雞堡排*1 <small>麥香雞堡排(炸)</small>	金茸豆段 <small>金針菇,豆段(炒)</small>	青菜	海帶豆腐湯 <small>海帶芽,豆腐</small>	水果	7	2.5	2	2.4	836
30	一	香Q白飯	★鹽酥雞*4 <small>雞肉,地瓜(炸)</small>	下飯瓜仔肉 <small>干丁,豬肉,碎瓜(滷)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜,木耳,蘆筍(炒)</small>	青菜	芥菜肉絲湯 <small>黃豆芽,豬肉,蘆筍</small>		7	2.5	1.5	2.4	823
31	二	小米飯	梅干扣肉 <small>豬肉,梅干菜,筍(煮)</small>	椒鹽花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	鮮蔬冬粉 <small>冬粉,蘆筍(炒)</small>	青菜	大骨冬瓜湯 <small>冬瓜,排骨</small>		7	2	2	2.5	803

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(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	雞肉及雞蛋	生鮮食材	調理食品	加工食品	
						魚肉類	其他
0次	0次	10次	10次	20次	0次	2次	4次
						油炸品	甜湯