

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)	豆量(份)	蛋量(份)	油類(份)	鹽量(kcal)
1	五	香Q白飯	日式壽喜燒 豬肉, 洋葱(燒)	★香雞堡排*1 香雞堡(炸)	玉米四季 四季豆, 玉米粒, 蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	水果	7	2.5	2	3	863
4	一	小米飯	暖呼呼 麻油雞 雞肉, 米血糕, 蘿蔔(燒)	鮮蔬炒蛋 蔬菜, 蛋(炒)	蝦皮胡瓜 蝦皮, 大萵瓜, 木耳(炒)	青菜	羅宋湯 豬肉, 高麗菜, 番茄, 蔬菜		7	2	2	2.5	803
5	二	香Q白飯	沙嗲嫩雞 雞肉, 杏鮑菇, 豆段(炒)	泰式打拋肉 番茄, 豬絞肉, 豆薯(炒)	韓拌雜菜 海帶芽, 黃豆芽, 白芝麻(炒)	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		7	2.5	1.5	2.5	828
6	三	香Q白飯	醬爆豬柳 蔬菜, 豬肉條(炒)	★鹽酥魚丁 魚肉, 豆段(炸)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	青菜	薏仁洋芋 雞湯 薏仁, 洋芋, 雞肉	水果	7	2	2	2	780
7	四	黑白芝麻飯	普羅旺斯燻肉 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜(煮)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	咖哩花椰 花椰菜, 青花菜(炒)	青菜	味噌豆腐湯 海帶芽, 豆腐		7	2.5	2	2.5	840
8	五	士福油飯	紅燒翅腿*2 翅腿(燒)	海結豆干 海帶絲, 豆干(滷)	毛豆四季 毛豆, 玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 大骨	水果	7	2.5	2	2.5	840
11	一	香Q白飯	梅干控肉 豬肉, 筍, 梅干菜(燒)	茄汁雞丁 雞肉, 蔬菜(燒)	蝦香白菜 蝦皮, 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜, 豬肉		7	2.5	1.5	2.4	823
12	二	香Q白飯	味噌燒肉 豬肉, 洋葱(燒)	奶香玉米炒蛋 玉米粒, 奶粉, 蔬菜, 蛋(炒)	枸杞冬瓜 枸杞, 冬瓜(煮)	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 豆皮, 排骨		7	2	2	2.5	803
13	三	紅藜飯	青醬奶香燻雞 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉(煮)	紅燒獅子頭*1 獅子頭, 大白菜(燒)	芝香豆段 白芝麻, 冷凍敏豆(炒)	青菜	南瓜蛋花湯 南瓜, 蛋	水果	7	2.3	2	2.5	825
14	四	麥片飯	京醬肉絲 蔬菜, 豬肉(炒)	甜醬關東煮 蘿蔔, 蔬菜, 魚漿製品(煮)	紅線高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	青菜	地瓜脆圓湯 地瓜, 脆圓		7	2.5	2	2.5	840
15	五	干丁醃醬麵	★脆皮雞翅*1 三節雞翅(炸)	豆沙包*1 豆沙包(蒸)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 蒜, 蔬菜(煮)	青菜	榨菜三絲湯 榨菜, 豬肉, 木耳, 紅蘿蔔	水果	7	2.5	2	3	863
18	一	香Q白飯	芝麻 豆瓣炒豬 白芝麻, 豬肉, 蔬菜(炒)	芙蓉福州丸*1 蛋, 福州丸(煮)	韭香銀芽 韭菜, 豆芽菜, 蔬菜(炒)	青菜	腐皮蘿蔔湯 腐皮, 蘿蔔		7	2.5	2	2.5	840
19	二	玉米飯	醬燒小棒腿*2 翅小棒腿(燒)	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燻)	木耳高麗 木耳, 高麗菜, 蔬菜(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋		7	2.5	2	2.5	840
20	三	小米飯	紅燒豚肉 豬肉, 筍(燻)	泡菜年糕 泡菜, 年糕(炒)	芝麻海根 白芝麻, 海帶根(燒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇, 結頭菜	水果	7	2.8	1.5	2.5	850
21	四	香Q白飯	塔香三杯雞 九層塔, 雞肉, 米血糕(炒)	鮮蔬冬粉 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)	鮮菇白菜 菇類, 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	酸辣湯 蔬菜, 豆腐, 豬肉		7	2.5	2	2.5	840
22	五	耶誕茄汁 義大利麵	義式烤雞排*1 雞腿排(燒)	甘藷條*3 地瓜(燒)	蝦香季豆 蝦皮, 四季豆, 蔬菜(炒)	青菜	~冬至~ 紅豆紫米小湯圓 紅豆, 紫米, 小湯圓	水果	7	2.5	2	2.5	840
25	一	香Q白飯	方干燻肉 豬肉, 豆干(燻)	花枝丸*2 花枝丸(燒)	金菇花椰 金針菇, 花椰菜, 青花菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 蛋, 紅蘿蔔		7	2.5	1.5	2.5	828
26	二	麥片飯	韓式泡菜豬 泡菜, 年糕, 豬肉(煮)	★柳葉魚*1 柳葉魚(炸)	脆炒大瓜 大萵瓜, 蔬菜(炒)	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		7	2	2	2.5	803
27	三	肉香炒飯	★脆皮翅腿*2 翅腿(炸)	綜合滷味 豆干, 貢丸, 海帶絲(滷)	金瓜白菜 南瓜, 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	筍子肉絲湯 筍, 豬肉, 豬骨	水果	7	2.5	2	2.6	845
28	四	香Q白飯	果香豬柳 豬肉, 鳳梨, 蔬菜(炒)	九層塔油腐 油豆腐, 九層塔(燒)	蝦香高麗 蝦皮, 高麗菜, 蔬菜(炒)	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨		7	2.5	2	2.5	840
29	五	紅藜飯	花瓜燒雞 雞肉, 蘿蔔, 花瓜(燒)	毛豆洋芋 炒蛋 毛豆, 馬鈴薯, 蛋(炒)	肉燥豆芽 豬肉, 豆芽菜, 蔬菜(燒)	青菜	海芽味噌湯 海帶芽, 豆腐	水果	7	2.5	2	2.4	836

★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	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	0次	11次	10次	21次	0次	1次	4次	3次	4次