

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯品	全蛋類 每100g (個)	豆製品 每100g (個)	蔬菜類 (份)	油類 每100g (份)	熱能 kcal	
1	一	肉鬆飯	麻油雞 雞肉 時蔬 (塊)	豬肉干片 豆干 豬肉 時蔬 (炒)	木須高麗 高麗菜 木耳 (炒)	青菜	綠豆湯 綠豆	7	3	2	3	900	
2	二	香Q白飯	沙嗲肉片 豬肉 時蔬 (數)	番茄炒蛋 番茄 蛋 時蔬 (炒)	時蔬炒瓜 瓜 時蔬 蟹腳 (炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒 時蔬	7	3.1	2	3	908	
3	三	小米飯	★香酥豬排*1 豬排 (炸)	豆腐燒雞 凍豆腐 雞肉 時蔬 (燴)	蒜香豆段 豆段 時蔬 (炒)	青菜	番茄蛋花湯 番茄 蛋 時蔬	7	3	2	3	900	
4	四	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉 時蔬 (炒)	白玉燒肉 白蘿蔔 豬肉 (燴)	什錦冬粉 冬粉 時蔬 (炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 豬骨	7	3	2	3.2	909	
5	五	麥片飯	梅干扣肉 豬肉 梅乾菜 筍干 (數)	菜脯蛋 菜脯 蛋 時蔬 (炒)	蝦香白菜 大白菜 時蔬 蝦皮 (炒)	青菜	味噌海芽湯 海帶芽	7	3	2	3	900	
8	一	手撕雞肉飯	鐵路豬排*1 豬排 (燴)	三杯油豆腐 油豆腐 時蔬 (燴)	黑椒銀芽 綠豆芽 時蔬 (炒)	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 雞肉 時蔬	7	3.3	2	3	923	
9	二	香Q白飯	洋芋燻肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬 (燻)	★柳葉魚*1 柳葉魚 (炸)	海苔蒸蛋 蛋 海苔 (蒸)	青菜	港式酸辣湯 豆腐 筍 時蔬	7	3	2	3	900	
10	三	紅藜飯	★酥炸腿排*1 腿排 (炸)	◎肉絲炒甜條 甜不辣 豬肉 洋葱 (炒)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬 (炒)	青菜	蔗糖芋圓湯 脆皮 芋圓	7	3	2	3	900	
11	四	香Q白飯	鳳香雞丁 雞肉 時蔬 鳳梨 (數)	沙茶肉片 豬肉 時蔬 (炒)	脆炒胡瓜 胡瓜 時蔬 (炒)	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯 豬骨	7	3	2	3	900	
12	五	芝麻飯	蔥爆肉絲 豬肉 時蔬 (炒)	燒烤翅腿*1 翅小腿 (塊)	川味豆腐 豆腐 時蔬 (炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬	7	3	2	3	900	
15	一	糙米飯	照燒雞丁 雞肉 時蔬 (燴)	鮮蔬炒蛋 玉米粒 蛋 (數)	金菇鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬 (炒)	青菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 時蔬 雞肉	7	3	2	3	900	
16	二	香Q白飯	南洋椰漿雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬 (數)	鐵板豬柳 豬肉 時蔬 (炒)	紅艸高麗 高麗菜 紅蘿蔔 (炒)	青菜	味噌湯 海帶芽 豆腐	7	3.1	2.5	3	920	
17	三	蒜香肉絲炒飯	★◎脆皮起士雞排*1 起士雞排 (炸)	豆干滷蛋 大漢蜜豆干 蛋 (滷)	肉末豆段 豆段 時蔬 豬肉 (炒)	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜 雞肉	7	3.5	2	3	938	
18	四	香Q白飯	五香滷肉 豬肉 時蔬 (滷)	唐揚雞 雞肉 時蔬 (數)	客家燒筍 筍干 梅乾菜 (燴)	青菜	紅豆湯圓 紅豆 湯圓	7	3	2.5	3	913	
19	五	五穀飯	青醬菇菇雞 雞肉 杏鮑菇 時蔬 (數)	◎鍋燒獅子頭*1 獅子頭 大白菜 時蔬 (燴)	玉米肉茸 玉米粒 時蔬 豬肉 (炒)	青菜	柴魚鮮瓜湯 瓜 時蔬 柴魚	7	3.2	2	3	915	
22	一	燕麥飯	冬燒豬排*1 豬排 (燴)	秘製滷味 小方干 海帶結 (滷)	白菜滷 大白菜 時蔬 (滷)	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 腐皮 時蔬	7	3.2	2	3	915	
23	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉 米酒糟 時蔬 (數)	茄汁肉片 豬肉 時蔬 (炒)	木耳鮮瓜 瓜 木耳 (炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬	7	3.4	2	3	930	
24	三	聖誕特餐~~ 義大利麵+★美式雞排*1+西西里肉醬+◎薯餅*1. 雞塊*1+青菜+黑糖QQ撞奶							7	3.4	2	3	930
25	四	行 憲 紀 念 日 放 假											
26	五	香Q白飯	冰糖豬腳 豬肉 豬腳 時蔬 (燴)	古早味蒸蛋 蛋 (蒸)	海帶干絲 海帶絲 干絲 時蔬 (炒)	青菜	白菜豬骨湯 大白菜 豬骨	7	3.4	2	2.5	908	
29	一	芝麻飯	奶醬洋芋雞 馬鈴薯 雞肉 時蔬 (數)	◎海山醬關東煮 甜不辣 時蔬 香丸 (數)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	青菜	番茄豆腐湯 豆腐 番茄	7	3.4	2	3	930	
30	二	香Q白飯	泡菜肉片 豬肉 泡菜 年糕 (炒)	★鹽酥雞*3 雞肉 時蔬 (炸)	咖哩燒腐 豆腐 時蔬 (燴)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 時蔬 蛋	7	3	2	3.4	918	
31	三	台式長麵	★◎無骨雞排*1 雞排 (炸)	古早味肉燥 豆干 豬肉 時蔬 (數)	木耳冬瓜 冬瓜 木耳 (炒)	青菜	昆布湯 海帶芽	7	3.4	2	2.5	908	
★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★													
◎標示為加五品					★本公司皆使用國產豬肉★			◆表示3章認證水產品 ★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			池作品	甜湯			
						魚肉類	其他						
5次	0次		11次	9次	20次	2次			8次	4次			