

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 (個)	蛋黃 (個)	雞皮 (g)	雞腿 (g)	水餃 (個)	燕丸 (粒)
02	五	白飯 白米-蒸	烤肉醬炒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	什蔬拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	水果	6.6	2.5	2.0	2.8	1.0	886
05	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	味噌湯* 味噌+豆腐-煮		7.0	2.5	2.0	3.0		863
06	二	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	香菇肉燥* 詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮		6.7	2.5	2.0	2.7		828
07	三	有機飯 有機米-蒸	青醬豬* 詳圖豬肉+時蔬-燉	◎燒賣X2 燒賣-蒸	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	1.0	872
08	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+肉仔魚+紅蘿蔔-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 詳圖豬肉+筍-煮		6.6	2.6	2.0	2.7		829
09	五	白飯 白米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.8	2.5	2.0	2.6	1.0	891
12	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	瓜仔肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮	履歷豆漿*	7.1	3.0	2.0	3.0		907
13	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	麻油豬 詳圖豬肉+薑+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.6	2.5	2.0	2.9		830
14	三	有機飯 有機米-蒸	◆蒜蓉魚* 水鯊魚+時蔬-煮	日式燉雞 雞肉+時蔬-煮	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.7	2.6	2.0	2.7	1.0	896
15	四	招牌油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	清香肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮		6.8	2.5	2.0	2.7		835

☆1/16 宗訪☆

19	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	水果	7.0	2.5	2.0	3.0	1.0	923
20	二	小米飯 白米+小米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	蒜炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.8	2.5	2.0	2.8		840
21	三	有機飯 有機米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮	水果	7.2	2.5	2.0	2.8	1.0	928
22	四	特製義大利麵* 麵-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	有機蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	3.0		835

☆放寒假☆

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 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

\*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

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)		
豆漿 及肉 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		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	7	6	14	0	2	0	3



我的餐盤六大口訣



每天早晚一杯奶

飯跟蔬菜一樣多

每餐水果拳頭大

豆魚蛋肉一掌心

菜比水果多一點

堅果種子一茶匙

