

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全雞	雞腿	雞肉	魚片	油條	熱量
1	二	白飯 白米	一級棒咖哩雞 雞肉+洋芋-煮 6:4	沙茶爆肉絲 金針菇+豬肉-煮 7:3	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍+菇		6.3	2.5	2.3	2.6	803	
2	三	大阪燒肉飯 白米+豬肉+時蔬+芝麻	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	海苔花枝丸 花枝丸(X2)-烤	開陽白菜 大白菜+時蔬+蝦米-煮 8:2	蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.3	2.5	2.5	2.5	804	
3	四	白飯 白米	巴斯克燉雞 雞肉+番茄+洋蔥-煮 6:3:1	筍丁肉臊 筍+豬肉-炒 7:3	蒜味海茸 海茸+時蔬-煮 9:1	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		6.5	2.5	2.2	2.5	810	
4	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤魚排 魚排(X1)-烤	嫩腐炒甘藍 高麗菜+油豆腐-炒 7:3	清炒鮮瓜 時瓜+木耳-炒 8:2	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋-烹		6.4	2.6	2.2	2.6	815	
7	一	白飯 白米	醋溜魚丁 魚肉+白菜-煮 6:4	肉末燉洋芋 洋芋+豬肉+毛豆-煮 7:2:1	香炒干片 豆干+洋蔥-炒 8:2	產銷履歷	蒜味羹湯 筍+豬肉-烹		6.4	2.4	2.5	2.6	808	
8	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	和風薑汁燒肉 豬肉+金針菇-燒 7:3	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒 6:4	木須高麗 高麗菜+木耳-炒 8:2	有機蔬菜	針菇時瓜湯 時瓜+金針菇		6.3	2.6	2.5	2.4	807	
9	三	茄汁肉醬麵 麵+豬肉+番茄	炸雞排 雞排(X1)-炸	蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	豆瓣拌筍 筍+菇+青椒-炒 7:2:1	蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排		6.6	2.5	2.4	2.3	813	
10	四	燕麥飯 白米+燕麥	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳+豆干-滷 6:2:2	咖哩粉絲雞 冬粉+洋蔥+雞肉-煮 6:2:2	脆薯玉米 豆薯+玉米+時蔬-炒 6:3:1	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.3	2.5	2.5	2.5	804	
11	五	白飯 白米	鮑菇黃燜雞 雞肉+鮑菇+青椒-煮 6:3:1	川味麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	木耳白瓜 冬瓜+木耳-煮 9:1	有機蔬菜	當歸湯 白菜+當歸+湯排		6.4	2.5	2.5	2.6	815	
14	一	胚芽飯 白米	奶香燉肉片 豬肉+鮑菇-煮 6:4	綜合滷味盤 蘿蔔+百頁豆腐+海帶結-滷 6:3:1	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒 8:2	產銷履歷	竹筍雞湯 筍+雞骨		6.3	2.6	2.5	2.4	807	
15	二	白飯 白米	糖醋雞球 雞肉+洋蔥-燴 7:3	炒甜不辣 甜不辣+豬肉+韭菜-炒 7:2:1	白菜滷 白菜+時蔬-煮 8:2	有機蔬菜	玉米湯 洋芋+玉米+雞蛋		6.5	2.4	2.3	2.6	810	
16	三	韓式泡菜拌飯 白米+泡菜+豬肉+海帶芽	鐵路豬大排 豬排(X1)-燒	海陸三鮮 筍+雞肉+鮑魚-炒 6:3:1	木須時瓜 時瓜+木耳-煮 8:2	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
17	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅(X1)-炸	麻婆蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸 9:1	蒜香炒薯 豆薯+紅蘿蔔+毛豆-炒 7:2:1	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶		6.5	2.6	2.2	2.6	822	
18	五	糙米飯 白米+糙米	蔥燒魚丁 魚肉+鮑菇-燒 7:3	麥克香雞塊 雞塊(X2)-烤	韭香如意 豆芽菜+韭菜-炒 9:1	有機蔬菜	大滷湯 白菜+木耳+紅蘿蔔-烹		6.4	2.5	2.5	2.4	806	
21	一	白飯 白米	燒烤醬拌雞 雞肉+豆干-炒 6:4	鴿蛋肉臊 豆薯+豬肉+鴿蛋-煮 6:2:2	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦米-炒 8:2	產銷履歷	黑糖奶茶 綠豆+粉圓+奶粉+紅茶		6.3	2.5	2.5	2.5	804	
22	二	蕎麥飯 白米	酥炸魚排 魚排(X1)-炸	刺瓜肉片 大黃瓜+豬肉+紅蘿蔔-煮 7:2:1	蠔油寬粉 寬粉+高麗菜+豬肉-炒 6:3:1	有機蔬菜	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.5	2.5	2.2	2.6	815	
23	三	古早味炒麵 麵+豬肉+時蔬	燒烤雞排 雞排(X1)-燒	鍋貼拼薯條 鍋貼(X1)+馬鈴薯切條-烤	芋香玉米 玉米+菇+芋頭-煮 6:3:1	蔬菜	酸菜凍腐湯 白菜+凍豆腐		6.3	2.6	2.4	2.6	813	
24	四	燕麥飯 白米+燕麥	蘿蔔滷肉 豬肉+蘿蔔+芹菜-滷	花胡瓜炒嫩雞 小黃瓜+雞肉-炒 7:3	木耳炒筍 筍+木耳-炒 8:2	有機蔬菜	蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.4	2.6	2.6	817	
25	五	白飯 白米	粉蒸地瓜雞 雞肉+地瓜+蒸肉粉-蒸 6:4	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 6:4	鮮菇結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+菇-煮 7:2:1	有機蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄	豆奶	6.6	2.5	2.2	2.6	822	
28	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	黃金泡菜燒豬 豬肉+白菜+黃金泡菜-煮 6:3:1	蔥燒油腐煲 油豆腐+木耳-燒 8:2	脆炒薯絲 豆薯+時蔬+毛豆-炒 7:2:1	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+雞蛋-烹		6.3	2.6	2.4	2.5	809	
29	二	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮 7:2:1	豚肉炒高麗 高麗菜+豬肉+木耳-炒 6:3:1	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮 8:2	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	水果	6.5	2.5	2.6	2.4	816	
30	三	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉+雞蛋	蒜香魚排 魚排(X1)-燒	椒鹽地瓜條 地瓜切條-烤	清炒鮮筍 筍+時蔬-炒 8:2	蔬菜	針菇雞湯 金針菇+雞骨		6.3	2.6	2.0	2.8	812	

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本菜單常用水產品品項為：鮫魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆