

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	熱飲
1	三	蔥油雞肉飯 白米+雞肉	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	地瓜薯條 地瓜切條-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	李節青菜	香菇雞湯 高麗菜+菇+雞骨		6.7	2.7	2.4	2.5	84%
2	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥-炒 7:3	冬瓜豆腐 冬瓜+豆腐-煮 7:3	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮 6:2:1:1	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.9	2.7	2.4	2.7	86%
3	五	糙米飯 白米+糙米	花生豬腳 豬肉+豬腳+時蔬+花生-油 4:3:2	竹筍炒雞 筍+雞肉-炒 7:3	脆炒銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+豆皮-炒 7:2:1	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇		6.6	2.7	2.4	2.5	83%
6	一	白飯 白米	大醬洋芋雞 雞肉+洋芋+大醬-煮 7:3	豆干小炒 豆干+時蔬+豬肉-炒 6:2:2	昆布蘿蔔 蘿蔔+菇+昆布-煮 7:3	產銷履歷	針菇排骨湯 金針菇+海帶芽+湯排		6.7	2.7	2.3	2.6	84%
7	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	黑干滷肉 豬肉+黑豆干-油 7:3	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 7:3	蝦米高麗 高麗菜+時蔬+蝦米-煮 7:3	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋-芡		6.7	2.6	2.3	2.6	83%
8	三	焗烤白醬麵 麵+時蔬+玉米+豬肉+起司	紅燒雞排 雞排(X1)-燒	烤馬鈴薯辦 馬鈴薯辦-烤	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮 5:3:2	李節青菜	綠豆湯 綠豆		6.8	2.6	2.4	2.5	84%
9	四	麥片飯 白米+麥片	壽喜魚 魚肉+金針菇-煮 7:3	肉燥油豆腐 油豆腐+豬肉-燒 7:3	鮮菇白菜 大白菜+菇-煮 7:3	有機蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		6.6	2.7	2.3	2.6	83%
10	五	白飯 白米	三杯雞丁 雞肉+米血-炒 7:3	滑蛋花枝丸 花枝丸(X1)+玉米+雞蛋-煮	鮮菇時瓜 時瓜+菇-煮 7:3	有機蔬菜	羅宋湯 蘿蔔+番茄		6.6	2.6	2.3	2.5	82%
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	泡菜豬 豬肉+黃豆芽+泡菜-炒 5:3:2	金黃雞堡排 雞堡排(X1)-炸	清炒結菜 結頭菜+時蔬-炒 7:3	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔-芡		6.8	2.7	2.3	2.5	84%
14	二	白飯 白米	家常蔥油雞 雞肉+鮑菇-煮 7:3	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮 7:3	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒 7:3	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.6	2.7	2.3	2.6	83%
15	三	肉粽 肉粽(X1)	芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	高昇 蜂蜜蛋糕 蛋糕(X1)	海帶豆干 豆干+海帶-油 7:3	李節青菜	好彩頭湯 蘿蔔+湯排		6.7	2.7	2.4	2.6	84%
16	四	白飯 白米	蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-蒸	高麗炒肉片 高麗菜+豬肉-炒 7:3	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+豬肉-煮 5:3:2	有機蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		6.8	2.7	2.3	2.6	85%
17	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	醬爆排骨 豬肉+洋蔥-炒 7:3	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸 7:3	脆炒竹筍 筍+紅蘿蔔+毛豆-炒 6:3:1	有機蔬菜	QQ抹香奶茶 QQ+抹茶+奶粉	豆奶	6.7	2.7	2.3	2.6	84%
20	一	白飯 白米	照燒雞排 雞排(X1)-燒	貢丸滷味 蘿蔔+黑豆干+貢丸-油 5:3:2	炒佛手瓜 佛手瓜+時蔬-炒 7:3	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+湯排		6.7	2.7	2.3	2.5	84%
21	二	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅干菜-煮 7:3	黃瓜燉雞 黃瓜+雞肉-煮 7:3	清炒玉米 玉米+時蔬-炒 7:3	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+木耳-芡		6.7	2.8	2.2	2.5	84%
22	三	台式炒米粉 米粉+時蔬+豬肉	泰泰打拋雞 雞肉+洋蔥+番茄-煮 6:3:1	冬瓜排骨 冬瓜+豬肉-煮 7:3	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬-炒 7:3	李節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓		6.7	2.7	2.3	2.6	84%
23	四	紫米飯 白米+紫米	炸魚排 魚排(X1)-炸	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸 7:3	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒 7:3	有機蔬菜	絲瓜鮮菇湯 絲瓜+菇		6.7	2.7	2.4	2.6	84%
24	五	白飯 白米	香菇雞 雞肉+蘿蔔+香菇-煮 6:3:1	和風燒腐 凍豆腐+豬肉+時蔬-燒 6:3:1	脆炒時瓜 時瓜+木耳-炒 7:3	有機蔬菜	味噌湯 雞蛋+海帶芽+味噌		6.6	2.7	2.3	2.6	83%
27	一	五穀飯 白米+五穀米	奶香鮑菇肉片 豬肉+鮑菇+白醬-煮 7:3	柴魚關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米+柴魚-煮 6:2:2	茄汁寬粉 寬冬粉+洋蔥+番茄-炒 6:3:1	產銷履歷	黃瓜針菇湯 大黃瓜+金針菇		6.8	2.7	2.2	2.6	85%
28	二	白飯 白米	醋溜魚 魚肉+時蔬-煮 7:3	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉-煮 7:3	蒜味高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒 7:3	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		6.7	2.7	2.3	2.6	84%
29	三	三杯醬炒飯 白米+時蔬+豬肉	脆皮豬排 豬排(X1)-炸	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒 7:3	李節青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐+青菜		6.6	2.7	2.3	2.5	83%
30	四	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳+毛豆-炒 6:2:1:1	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔-煮 7:3	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋芋-芡		6.8	2.7	2.3	2.6	85%
31	五	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒 7:3	地瓜燒雞 地瓜+雞肉-燒 7:3	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜+時蔬-炒 7:2:1	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌		6.7	2.7	2.2	2.5	83%

☆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：鯰魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆



地址：新竹市東區林森路141號 電話：(03) 8675301 FAX：(03) 8675302 營業時間：週一至週五 08:00-17:00 週六 08:00-16:00 週日 08:00-15:00
芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全數 供應	牛肉 供應	雞肉 供應	豬肉 供應	魚類 供應
1	三	燕麥飯 白米+燕麥	芝香麵腸 麵腸+芝麻-炒	壽喜凍豆腐 洋芋+凍豆腐-煮	清炒筍絲 筍+木耳-煮	李節青豆 大滷湯 白菜+木耳		6.4	2.7	2.4	2.4	819
2	四	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	芹菜炒豆干 豆干+芹菜-炒	木耳花椰 花椰+木耳-煮	蔬菜 鮮菇豆腐湯 豆腐+金針菇		6.5	2.6	2.5	2.3	816
3	五	糙米飯 白米+糙米	醬燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒	狀元滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-滷	塔香高麗 高麗菜+九層塔-煮	蔬菜 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		6.4	2.7	2.5	2.4	821
6	一	白飯 白米	素肉醬豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-蒸	彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋-煮	蔬菜 蕃茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜		6.3	2.6	2.6	2.5	814
7	二	野菇炒飯 白米+素肉絲+菇+高麗菜	鮑菇炒黑干 黑豆干+鮑菇-炒	照燒豆包 豆包+彩椒+芝麻-蒸	泡菜冬粉 冬粉+白菜+泡菜-煮	蔬菜 薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲		6.5	2.7	2.5	2.4	828
8	三	白飯 白米	蔬炒素肚 素肚+木耳-煮	青椒炒干絲 青椒+豆干絲-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	李節青豆 玉米濃湯 玉米+時蔬		6.5	2.7	2.4	2.4	826
9	四	麥片飯 白米+麥片	蕃茄肉醬 豆干+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮	芹香百頁 百頁+芹菜+紅蘿蔔-煮	銀芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+小黃瓜-煮	蔬菜 結頭菜湯 結頭菜+薑		6.5	2.7	2.3	2.6	832
10	五	白飯 白米	蠔油素雞丁 素雞丁+時蔬-煮	藥膳皮絲 皮絲+高麗菜+當歸-燒	筍燒針菇 針菇+筍+芝麻-煮	蔬菜 大瓜湯 大黃瓜+時蔬		6.3	2.8	2.5	2.6	831
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮	薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	蔬菜 竹筍湯 筍+時蔬		6.5	2.5	2.4	2.5	815
14	二	白飯 白米	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷	白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒	味噌白玉茼蒿 蘿蔔+茼蒿+味噌-煮	蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁		6.6	2.6	2.3	2.4	823
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬拌豆腐 豆腐-燒	茄汁豆雞 豆雞片+時蔬+番茄-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+素絞肉-炒	李節青豆 蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.7	2.5	2.6	837
16	四	素肉臊飯 白米+麵輪+香菇	香燒獅子頭 白菜+素獅子頭(X1)-燒	蔬炒豆腸 豆腸+時蔬-炒	熱拌地瓜葉 地瓜葉-煮	蔬菜 素肉骨茶湯 時蔬+菇+素肉骨茶包		6.5	2.6	2.5	2.6	830
17	五	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	菜脯炒干丁 豆干+菜脯+毛豆仁-炒	鮮菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+菇-煮	蔬菜 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.5	2.6	2.4	816
20	一	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩+鮑菇-燒	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+素絞肉+洋香菜-炒	清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	蔬菜 羅宋湯 豆薯+番茄		6.4	2.7	2.3	2.5	821
21	二	胚芽飯 白米+胚芽米	醬爆豆干 豆干+毛豆仁-炒	鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	蔬菜 芋頭米粉湯 米粉+芋頭		6.5	2.7	2.3	2.4	823
22	三	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-煮	蒸豆包 豆包+毛豆仁-蒸	洋芋炒玉米 洋芋+玉米-炒	李節青豆 鮮筍湯 竹筍		6.4	2.5	2.5	2.6	815
23	四	紫米炊飯 白米+紫米+時蔬+玉米+毛豆	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	梅香麵輪 麵輪+時蔬+梅干菜-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮	蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.6	2.5	828
24	五	白飯 白米	香椿凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+青椒+素肉絲-煮	脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	蔬菜 海芽鮮菇湯 金針菇+海帶芽		6.3	2.7	2.3	2.4	809
27	一	鮮蔬炒麵 麵+時蔬	照燒油豆腐 油豆腐+芝麻-煮	蘿蔔角螺 蘿蔔+角螺+菇-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜 酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.5	2.7	2.6	2.6	840
28	二	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	蔬菜 關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣		6.5	2.8	2.5	2.3	831
29	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	小瓜素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	紅燒麵筋 蘿蔔+麵筋-燒	鮮菇結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔-炒	李節青豆 絲瓜麵線羹 麵線+絲瓜		6.5	2.5	2.4	2.6	820
30	四	白飯 白米	清炒百頁 百頁+時蔬-炒	醬炒麵腸 麵腸+地瓜-炒	栗子白菜 大白菜+栗子+菇-煮	蔬菜 紅棗山藥湯 山藥+紅棗		6.6	2.5	2.4	2.6	827
31	五	小米飯 白米+小米	味噌燒花干 蘭花干+時蔬+味噌-燒	豆干肉末 豆干丁+素絞肉-炒	清炒佛手瓜 佛手瓜+木耳-炒	蔬菜 竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔		6.4	2.7	2.5	2.4	821