

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全日 供應	午 餐	晚 餐	油 類	糖 類
2	一	白飯 白米	濃郁咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮 6:3:1	甜不辣滷味 黑豆干+白蘿蔔+甜不辣-滷 5:3:2	香拌海唇菜 海唇菜+芝麻-炒	產銷履歷 玉米濃湯 玉米+雞蛋-烹		6.6	2.8	2.3	2.8	856
3	二	麥片飯 白米+麥片	爆炒三杯雞 雞肉+鮑菇-煮 7:3	肉片高麗 豬肉+高麗菜+蒜頭-炒 6:4	壽喜燒粉絲 冬粉+洋葱+紅蘿蔔-燒 7:2:1	有機蔬菜 關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+昆布	關東煮	6.5	2.9	2.4	2.8	859
4	三	蒜味焗烤燉飯 白米+時蔬+豬肉+起司	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	豆沙包X1 豆沙包(X1)-蒸	蒜味絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-炒 8:2	蔬菜 叻沙番茄湯 高麗菜+番茄+叻沙醬		6.4	2.8	2.5	2.7	842
5	四	紫米飯 白米+紫米	日式親子丼 雞肉+洋葱+雞蛋-煮 7:2:1	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒 7:2:1	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜 鳳梨冬瓜湯 冬瓜+鹹鳳梨+湯排		6.4	2.9	2.4	2.9	855
6	五	白飯 白米	蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒 8:2	開陽白菜 大白菜+時蔬+蝦米-煮 9:1	有機蔬菜 仙草綜合圓 燒仙草+綜合圓+綠豆		6.4	3.0	2.3	3.0	888
9	一	雙十節連假										
10	二	雙十節連假										
11	三	茄汁義大利麵 麵+時蔬+番茄+豬肉	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	魷魚捲X2 魷魚捲(X2)-烤	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒 8:1:1	蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.9	2.3	2.8	858
12	四	白飯 白米	豆瓣魚排 魚排(X1)-燒	洋芋肉燥 洋芋+豬肉-炒 8:2	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+洋葱+味噌		6.6	2.9	2.3	2.7	859
13	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	沙茶雞丁 雞肉+時蔬+沙茶-煮 7:3	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁+毛豆-炒 7:2:1	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蒜-炒 7:2:1	有機蔬菜 竹筍排骨湯 筍+湯排		6.5	2.8	2.4	2.8	851
16	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷 5:3:2	轟炸鹹酥雞 雞肉+地瓜-炸 6:4	蝦香菜豆 菜豆+紅蘿蔔+蝦米-炒 8:2	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.7	2.3	2.7	887
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	卡邦尼雞 雞肉+洋芋+卡邦尼醬-煮 7:3	川香麻婆蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸 9:1	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮 8:2	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+木耳+金針菇-烹		6.6	2.9	2.4	2.8	858
18	三	香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	造型魚塊X3 魚塊(X3)-烤	海山醬油腐 油豆腐+海山醬-燒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮 8:2	蔬菜 椰香西米露 西谷米+芋頭+椰奶		6.4	2.8	2.3	2.8	842
19	四	胚芽飯 白米+胚芽米	窯烤翅腿X2 翅小腿(X2)-烤	焗烤洋芋咖哩 洋芋+豬肉+紅蘿蔔+起司-烤 7:2:1	黃瓜肉羹 大黃瓜+肉羹+紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.5	2.7	2.5	2.8	845
20	五	白飯 白米	梅干控肉排 控肉排(X1)+梅菜-滷	夜市鹹水雞 白蘿蔔+雞肉+筍+小黃瓜-煮 5:3:1:1	海帶干絲 海帶絲+豆干-炒 6:4	有機蔬菜 山藥四神湯 山藥+洋葱仁+湯排		6.5	2.8	2.4	2.7	847
23	一	糙米飯 白米+糙米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-炒 7:3	哨子豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	蒜香玉米 玉米+豆薯+紅蘿蔔-炒 5:3:2	產銷履歷 巧達濃湯 洋芋+雞蛋-烹		6.6	2.9	2.2	2.8	881
24	二	白飯 白米	爐烤肋排 豬肋排(X1)-烤	蒲瓜炒雞 蒲瓜+雞肉+蒜-炒 6:3:1	蝦米高麗 高麗菜+木耳+蝦米-炒 8:2	有機蔬菜 味噌湯 洋葱+海帶芽+味噌		6.5	2.8	2.6	2.7	852
25	三	客家炒粿條 粿條+豆芽菜+時蔬+豬肉	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	花枝丸X2 拼馬鈴薯條 花枝丸(X2)+馬鈴薯切條-烤	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	蔬菜 大滷清湯 大白菜+木耳+筍		6.6	2.8	2.3	2.8	858
26	四	白飯 白米	炸魚排 魚排(X1)-炸	滑嫩番茄蛋 雞蛋+洋葱+番茄-炒 7:2:1	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮 6:2:1:1	有機蔬菜 黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		6.7	2.9	2.3	2.6	851
27	五	小米飯 白米+小米	黃金泡菜雞 雞肉+大白菜+自製黃金泡菜-煮 7:2:1	豆干小炒 豆干+豬肉-炒 7:3	針菇菜豆 菜豆+金針菇-炒 7:3	有機蔬菜 綠豆烤奶 綠豆+紅茶+奶粉	豆奶	6.5	2.8	2.4	2.8	851
30	一	白飯 白米	五香炸肉排 豬排(X1)-炸	塔香米血 鮑菇+米血+甜不辣+九層塔-燒 5:3:2	炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒 7:3	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜+洋葱+雞蛋-烹		6.6	2.9	2.3	2.6	847
31	二	麥片飯 白米+麥片	椒麻雞 雞肉+時蔬-炒 7:3	肉燥油豆腐 油豆腐+豬肉-燒 8:2	鮮菇冬瓜 冬瓜+蒜+枸杞-煮 7:3	有機蔬菜 青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.7	2.2	2.9	843

☆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：鮪魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆