

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品/附品	全蛋 (個)	全蛋 蛋白 (個)	蔬菜(份)	油類(份)	糖類 (公克)
30	三	芝麻飯	日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★椒鹽炸雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	筍子湯/飲料 <small>筍-煮</small>	6.6	3.2	1.9	2.9	830
31	四	燕麥飯	照燒雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	豆干炒肉 <small>祥圓豬肉+豆干+時蔬-炒</small>	培香四季 <small>培根+四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	808
01	五	小米飯	蘿蔔燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	雞茸豆腐 <small>雞肉+豆腐+時蔬-煮</small>	時令鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	814
04	一	麥片飯	蒜香燉雞 <small>雞肉+蒜+蒜+時蔬-燒</small>	鴿蛋滷味 <small>鴿蛋+豆干+海結+筍菜絲-油</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	金榜麵線羹/飲料 <small>祥圓豬肉+麵線+時蔬+柴魚片-煮</small>	6.4	3.2	1.9	2.7	887
05	二	糙米飯	蜜香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	壽喜燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	鮮蔬炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	812
06	三	特製義大利麵	★酥脆雞排X1 <small>雞排-炸</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	馬鈴薯球X3 <small>馬鈴薯球-烤</small>	青菜	玉米濃湯/飲料 <small>玉米+時蔬-煮</small>	6.4	3.3	2.0	2.8	838
07	四	五穀飯	京醬豬柳 <small>祥圓豬肉+豆干+時蔬-燒</small>	肉燥蒸蛋 <small>祥圓豬肉+蛋+時蔬-蒸</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	833
08	五	胚芽飯	栗子燒雞 <small>雞肉+栗子+時蔬-燒</small>	豬肉豆皮 <small>豆皮+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	芝香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	808
11	一	薏仁飯	鐵板炒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	★香酥魚塊X2 <small>魚-炸</small>	彩蔬海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	薏仁雞湯/飲料 <small>大薏仁+雞肉+時蔬-煮</small>	6.4	2.8	2.0	3.0	903
12	二	紅藜飯	檸檬豬排X1 <small>豬排-燒</small>	香甜沙嗲雞 <small>雞肉+蒜+時蔬-煮</small>	螞蟻上樹 <small>祥圓豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	834
13	三	招牌油飯	★香酥雞翅X1 <small>三節雞翅-炸</small>	◎紅燒獅子頭X1 <small>獅子頭+時蔬-燒</small>	奶香薯丁 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	青菜	鮮瓜排骨湯/飲料 <small>排骨+瓜+時蔬-煮</small>	6.5	3.1	2.0	2.8	817
14	四	燕麥飯	蒜香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	麻婆絞肉豆腐 <small>豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	田園蔬菜 <small>玉米粒+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.4	2.8	2.0	3.0	824
15	五	小米飯	腐乳炒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	清燒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-燴</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	828
18	一	麥片飯	◎三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	★虱目魚條X2 <small>魚-炸</small>	芝麻海結 <small>芝麻+海結+時蔬-煮</small>	青菜	海芽味噌湯/飲料 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>	6.3	3.3	2.0	3.0	861
19	二	糙米飯	黑胡椒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	★麥香雞堡X1 <small>雞堡-炸</small>	燉煮蘿蔔 <small>蘿蔔+時蔬-燒</small>	青菜	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	820
20	三	DIY台南擔仔麵	吮指翅小腿X2 <small>翅小腿-燒</small>	肉燥豆干 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	大醬芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	金針肉絲湯/飲料 <small>祥圓豬肉+金針花+時蔬-煮</small>	6.6	3.2	2.0	2.9	878
21	四	五穀飯	沙茶炒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	鮮瓜炒蛋 <small>瓜+蛋+時蔬-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.5	3.0	1.9	2.8	806
22	五	胚芽飯	鐵路豬排X1 <small>豬排-油</small>	安東燉雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	泡菜年糕 <small>祥圓豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮</small>	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	902
23	六	小米飯	醃醃滷肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-油</small>	海鮮燴豆腐 <small>蚵仔魚+豆腐+時蔬-煮</small>	香甜玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	青菜	羅宋湯/飲料 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	6.5	2.7	2.0	3.0	912
25	一	薏仁飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★轟炸魚丁X3 <small>魚-炸</small>	時蔬燴筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	芹香米粉湯/飲料 <small>祥圓豬肉+米粉+時蔬-煮</small>	6.6	3.0	1.9	2.9	819
26	二	紅藜飯	★酥炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	印尼香茅豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	翠炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.4	3.0	1.8	2.7	831
27	三	什錦炊飯	中秋柚香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	筍干滷蛋 <small>滷蛋+筍+時蔬-煮</small>	鮮蔬燴瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	蘿蔔湯/飲料 <small>白蘿蔔-煮</small>	6.2	3.2	2.0	3.0	811
28	四	燕麥飯	BBQ豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	香燻條豆 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.2	2.8	2.0	2.9	825
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)			
日期	星期	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品			油炸品		甜湯	
次	次	次	次	次	次	魚、肉類			次		次	
0	6	22	18	45	1	0			8		0	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3章10增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

