

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	全蛋 個數 (個)	全蛋 蛋白 (g)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	其他 (天)	熱量 (大卡)
02	一	白飯	椰奶綠咖哩 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	滷汁海結 <small>海結+時蔬-油</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0			870
03	二	白飯	★酥脆雞排X1 <small>雞排-炸</small>	鮮蔬豆腐 <small>豆腐+時蔬-燴</small>	田園炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	青菜		6.4	2.8	2.0	3.0				833
04	三	特製義大利麵	特製豬排X1 <small>豬排-燒</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	地瓜薯條X3 <small>地瓜薯條-烤</small>	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0			896
05	四	白飯	梅干燒雞 <small>雞肉+梅干菜+筍干-燒</small>	蔥燒豆皮 <small>祥圓豬肉+豆皮+時蔬-煮</small>	彩繪四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜		6.5	2.8	2.0	2.8				850
06	五	白飯	紐澳良炒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	◎關東煮 <small>白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮</small>	雞汁芽菜 <small>芽菜+雞肉+時蔬-煮</small>	青菜	鮮奶	6.4	2.8	2.0	3.0		1.0		895
~~雙十連假快樂~~															
11	三	DIY滷肉飯	五香翅小腿X2 <small>翅小腿-油</small>	香菇肉燥 <small>祥圓豬肉+時蔬-油</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0			891
12	四	白飯	筍香雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	★◎可樂餅X1 <small>可樂餅-炸</small>	時令鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜		6.4	2.8	2.0	3.0				855
13	五	白飯	茄汁豬肉 <small>祥圓豬肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	紅絲小魚豆腐 <small>豆腐+吻仔魚+時蔬-炒</small>	翠炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	豆漿	6.5	3.2	2.0	2.8				874
16	一	白飯	BBQ豬排X1 <small>豬排-燒</small>	香燒油腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	雙色肉茸 <small>玉米粒+時蔬+雞肉-煮</small>	青菜	水果	6.4	3.1	2.0	2.8	1.0			879
17	二	白飯	◆泡菜鮮魚 <small>魚+泡菜+時蔬-煮</small>	三杯菇菇雞 <small>雞肉+菇+九層塔-煮</small>	鮮菇蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	青菜		6.2	2.9	1.9	2.8				833
18	三	蒜香義大利麵	★香酥雞排X1 <small>雞排-炸</small>	馬鈴薯條X5 <small>馬鈴薯條-烤</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	1.0			895
19	四	白飯	蠔油蒜味雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	番茄肉茸豆腐 <small>豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	履歷 豆漿	6.6	3.2	2.0	2.9				836
20	五	白飯	粉紅醬豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	★◎雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	青菜	減糖 優酪乳	6.2	3.0	2.0	2.9				875
23	一	白飯	★脆皮雞排X1 <small>雞排-炸</small>	大醬燒豆腐 <small>祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0			872
24	二	白飯	油腐燒雞 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-燒</small>	◎椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-烤</small>	翠炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜		6.2	2.9	1.9	2.8				860
25	三	招牌油飯	★香酥雞翅X1 <small>三節雞翅-炸</small>	滷味拼盤 <small>豆子+雞蛋+時蔬-油</small>	蒜味四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0			887
26	四	白飯	醬爆雞丁 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	香燒魚條X2 <small>魚-燒</small>	菇炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜		6.6	3.1	2.0	3.0				860
27	五	白飯	無錫排骨 <small>祥圓豬肉+芝麻+年糕-煮</small>	洋蔥炒豆干 <small>洋蔥+豆干+時蔬-炒</small>	爆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	鮮奶	6.2	3.0	2.0	2.8		1.0		896
30	一	白飯	★香酥雞排X1 <small>雞排-炸</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	彩蔬海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1.0			887
31	二	白飯	奶油南瓜豬 <small>祥圓豬肉+南瓜+時蔬-燒</small>	★◎麥克雞塊X2 <small>雞塊-炸</small>	萵菇花椰 <small>花椰菜+菇+時蔬-炒</small>	青菜		6.6	3.0	2.0	2.9				840

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※

