

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養成分							
									含鈣 (%)	含鐵 (%)	蛋白質 (%)	纖維(份)	水果(份)	乳品類 (份)	肉類 (份)	
03	二	紅藜飯	金黃咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	◎玉米餅X1 <small>玉米餅-烤</small>	扁魚白菜 <small>扁魚+大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	1.8	2.7				831
04	三	有機飯	日式燉肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燉</small>	★金黃魚塊X2 <small>魚-炸</small>	椒香四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.9	2.0	3.0	1			871
05	四	番茄肉醬 義大利麵	★轟炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	脆皮薯條X3 <small>薯條-烤</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.9				825
06	五	糙米飯	糖醋豬肉 <small>祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>蛋+時蔬-炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.9				810
07	六	薏仁飯	洋釀年糕雞 <small>芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	黑椒芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	菇菇湯 <small>油片+菇+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9				808
09	一	五穀飯	酢醬豬 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蝦香白菜滷 <small>大白菜+蝦皮+時蔬-煮</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>	鮮奶	6.2	3.0	2.0	2.9	1			941
10	二	胚芽飯	BBQ翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	滷汁海結 <small>海結+時蔬-滷</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮</small>		6.4	2.8	1.9	2.7				827
11	三	有機飯	蒜泥白肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	蔥味魚丁X3 <small>魚丁+時蔬-燒</small>	時令鮮瓜 <small>瓜+時蔬-燴</small>	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 <small>地瓜圓+芋圓+仙草-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.8				812
12	四	招牌油飯	紅燒大排X1 <small>豬排-燒</small>	◎海山醬關東煮 <small>貢丸+魚漿製品+時蔬-煮</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜+薑-煮</small>	履歷 豆漿	6.4	3.0	2.0	2.8				888
13	五	雜糧飯	壽喜燒雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.9	2.8				833
16	一	薏仁飯	★脆皮炸雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	豬肉豆腐 <small>祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	椒鹽四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1			878
17	二	小米飯	◆蒜蓉鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	沙茶炒雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8				831
18	三	有機飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+芝麻+年糕-煮</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	時蔬花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薏仁雞湯 <small>大薏仁+雞肉+時蔬-煮</small>	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1			874

~~ 開心過年 ~~ 放寒假 ~~

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)	
種類	及其 週數	次	鮮食食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	
					魚、肉類	其他			
0	1	7	12	1	1	2	4	3	

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※

