

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品、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	全穀 類	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量	
8/30	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	沙嗲雞丁 雞肉+時蔬+沙嗲醬-煮	番茄肉醬 豆薯+豬肉+番茄-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		5.0	2.5	2.3	2.5	708	
31	四	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.1	2.6	2.3	2.6	727	
9/1	五	【焗烤】 義大利麵 麵+玉米+豬肉+起司	烤雞翅 雞翅(X1)-烤	馬鈴薯辦 馬鈴薯辦-烤	小瓜肉片 小黃瓜+豬肉+木耳-炒	產銷履歷 大滷湯 大白菜+木耳		5.2	2.6	2.1	2.4	720	
4	一	雞肉飯 白米+雞肉	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	椒鹽雞柳條 雞柳條(X2)-烤	焗烤花椰菜 花椰菜+時蔬+起司-烤	產銷履歷 時瓜針菇湯 時瓜+金針菇		5.1	2.5	2.2	2.5	712	
5	二	海苔香鬆飯 白米+麥片+海苔香鬆	茶香滷蛋 雞蛋(X1)+豆干+芋籤-滷	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋	墨西哥麵包 +保久乳		5.3	2.5	2.0	2.5	721
6	三	白飯 白米	沙嗲豬排 豬排(X1)+沙嗲-燒	南瓜燒雞 南瓜+雞肉-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷 黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排		5.2	2.5	2.3	2.3	713	
7	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-蒸	肉臊玉米丸子 玉米+豬肉+貢丸(X1)+小黃瓜-炒	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷 酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋	水果	5.2	2.6	2.4	2.4	727	
8	五	白飯 白米	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-燴	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	蒜味時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽+豬肉		5.2	2.5	2.4	2.5	724	
11	一	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	叉燒肉 豬肉切條-燒	肉燥敏豆 敏豆(菜豆)+豆干+豬肉+豆豉-煮	產銷履歷 髮菜羹湯 大白菜+髮菜		5.3	2.6	2.3	2.5	736	
12	二	白飯 白米	炸排骨酥 豬肉-炸	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉+鹹豬肉+菇-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.1	2.6	2.1	2.4	713	
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	香草雞排 雞排(X1)-烤	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮	脆炒銀芽 豆芽菜+木耳-炒	產銷履歷 味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		5.0	2.6	2.3	2.4	711	
14	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	蔥油蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	木須花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨	黑豆奶	5.0	2.5	2.3	2.5	708	
15	五	烏龍炒麵 麵+豬肉+時蔬+柴魚	蔥油雞排 雞排(X1)-燒	花枝丸薯塊 花枝丸(X1)+馬鈴薯辦+海苔-烤	肉燥冬瓜 冬瓜+菇+豬肉+枸杞-煮	產銷履歷 蔬菜粥 白米+蔬菜+雞蛋		5.1	2.5	2.1	2.6	714	
18	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	豆皮高麗 高麗菜+豆皮-炒	產銷履歷 羅宋湯 番茄+洋芋	豆奶回饋	5.1	2.5	2.1	2.7	719	
19	二	【焗烤】 茄汁肉醬麵 麵+玉米+豬肉+番茄+起司	炸雞排 雞排(X1)-炸	海苔香鬆 地瓜薯條(X5)+海苔香鬆-烤	白菜燉煮 白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 味噌湯 雞蛋+洋蔥+海帶芽+味噌	保久乳	5.0	2.5	2.1	2.5	703	
20	三	白飯 白米	油蔥豬排 豬排(X1)-燒	黃瓜燉雞 黃瓜+雞肉-燒	蒜味玉米 玉米+紅蘿蔔+菜豆-炒	產銷履歷 蒜頭雞湯 高麗菜+雞骨		5.2	2.5	2.1	2.5	717	
21	四	燕麥飯 白米+燕麥	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	貢丸黑干滷味 黑豆干+貢丸(X1)+紅蘿蔔-滷	川耳花椰 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯+金針菇+湯排+肉骨茶包	水果	5.0	2.6	2.3	2.4	711	
22	五	白飯 白米	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.1	2.6	2.5	2.4	723	
23	六	薏仁飯 白米+洋薏仁	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	照燒肉片 金針菇+豬肉+芝麻-燒	蒜炒菜豆 菜豆+時蔬-炒	產銷履歷 南瓜排骨湯 南瓜+湯排		5.4	2.5	2.4	2.5	738	
25	一	滷肉飯 白米+豬肉	炸鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	蔥燒油腐 油豆腐+木耳-燒	打拋粉絲 冬粉+時蔬+番茄+九層塔-煮	產銷履歷 米粉湯 高麗菜+米粉+豬肉		5.1	2.6	2.3	2.5	722	
26	二	小米飯 白米+小米	薑汁燒魚 魚肉+豆腐-燒	烤地瓜 地瓜條(X1)-烤	肉片花椰 花椰菜+彩椒+豬肉-炒	有機蔬菜 海芽針菇湯 金針菇+海帶芽	水果	5.1	2.6	2.1	2.4	713	
27	三	白飯 白米	白菜肉片 豬肉+白菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	豆薯炒菇 豆薯+時蔬+菇+毛豆仁-炒	產銷履歷 玉米湯 玉米+香菇		5.1	2.6	2.3	2.5	722	
28	四	麥片飯 白米+麥片	洋芋燉雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	肉末蒲瓜 蒲瓜+豬肉-炒	蒜味高麗 高麗菜+彩椒-炒	產銷履歷 青菜蛋花湯 青菜+雞蛋	黑豆奶	5.2	2.5	2.3	2.6	726	

魚類產品魚刺無法完全剷除，吃魚時請一定要細嚼慢嚥，小心魚刺