

☆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 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量
2	一	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	炸雞排 雞排(X1)-炸	白菜鮮蔬 大白菜+木耳-煮	產銷履歷 玉米濃湯 玉米+雞蛋		5.2	2.6	2.1	2.6	729
3	二	海苔香鬆飯 白米+麥片+海苔香鬆	甜醬虎皮蛋 雞蛋(X1)+鮑菇-燒	塔香麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	地瓜薯條 地瓜切條-烤	有機蔬菜 關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+昆布	草莓夾心麵包 +保久乳	5.1	2.7	2.2	2.6	732
4	三	白飯 白米	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	竹筍炒雞 筍+雞肉-炒	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 番茄蔬菜湯 高麗菜+番茄		5.0	2.6	2.3	2.5	715
5	四	【焗烤】 義大利麵 麵+玉米+豬肉+起司	烤雞翅 雞翅(X1)-烤	花枝丸 花枝丸(X2)-烤	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 酸辣湯 豆腐+木耳+金針菇	水果	5.0	2.7	2.2	2.7	729
6	五	白飯 白米	蒲燒魚 無刺蒲燒魚(X1)-蒸	玉米雞肉 玉米+雞肉-炒	鮮菇季豆 四季豆(菜豆)+菇-炒	產銷履歷 扁蒲雞湯 蒲瓜+雞骨		5.0	2.8	2.1	2.8	739
9	一	雙十節連假，放假4天										
10	二											
11	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	玉米干丁 玉米+豆干+紅蘿蔔-炒	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	產銷履歷 海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.1	2.7	2.1	2.6	729
12	四	香菇油飯 白米+糯米+豬肉+花生+香菇	醬燒肉排 豬排(X1)-燒	蝦捲X2 甜不辣片X1 非油炸蝦捲(X2)-烤 +甜不辣(X1)-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌	黑豆奶	5.2	2.7	2.1	2.5	732
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	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁+毛豆-炒	芹炒干絲 豆干+芹菜-炒	產銷履歷 竹筍排骨湯 筍+湯排		5.1	2.6	2.2	2.6	724
16	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷	炸 地瓜鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	蝦香菜豆 菜豆+紅蘿蔔+蝦米-炒	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	豆奶回饋	5.1	2.5	2.1	2.5	710
17	二	【焗烤】 番茄肉醬麵 麵+玉米+豬肉+番茄+起司	蜜汁雞排 雞排(X1)-燒	鍋貼 鍋貼(X2)-烤	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+木耳+金針菇	保久乳	5.1	2.7	2.2	2.6	732
18	三	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+金針菇+洋蔥+黑胡椒-炒	海山醬油腐 油豆腐+海山醬-燒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	產銷履歷 青瓜排骨湯 青木瓜+白木耳+湯排		5.0	2.6	2.1	2.6	715
19	四	胚芽飯 白米+胚芽米	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	咖哩燉肉 洋芋+豬肉+咖哩-煮	炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	5.1	2.5	2.3	2.6	719
20	五	白飯 白米	梅干控肉排 控肉排(X1)+梅干菜-燒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	打拋干丁 豆干+洋蔥+豬肉+番茄-煮	產銷履歷 山藥四神湯 山藥+洋蔥+湯排		5.1	2.6	2.2	2.5	720
23	一	糙米飯 白米+糙米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-炒	哨子豆腐 豆腐+豬肉-煮	蒜香玉米 玉米+豆薯+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 巧達濃湯 洋芋+雞蛋		5.2	2.7	2.0	2.6	734
24	二	豬肉炒飯 白米+豬肉+時蔬	筍干扣肉 豬肉+筍-煮	烤 椒鹽雞柳條 雞柳條(X2)-烤	蝦米高麗 高麗菜+木耳+蝦米-炒	有機蔬菜 味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌	水果	5.1	2.6	2.4	2.5	725
25	三	五穀飯 白米+五穀米	香菇雞 雞肉+白蘿蔔+香菇-煮	南瓜肉末 南瓜+豬肉+毛豆仁-炒	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷 大滷湯 大白菜+木耳+筍		5.2	2.6	2.1	2.6	729
26	四	白飯 白米	黃金炸魚排 魚排(X1)-炸	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	產銷履歷 黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	黑豆奶	5.3	2.7	2.1	2.4	734
27	五	小米飯 白米+小米	烤雞排 雞排(X1)-烤	豆干豬肉小炒 豆干+豬肉-炒	針菇菜豆 菜豆+金針菇-炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		5.1	2.6	2.2	2.6	724
30	一	肉絲炒麵 麵+時蔬+豬肉	洋蔥肉片 豬肉+洋蔥-炒	麥克雞塊 雞塊(X2)-烤	炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜+洋芋+雞蛋		5.1	2.7	2.1	2.4	720
31	二	麥片飯 白米+麥片	沙嗲魚 魚肉+大白菜+沙嗲醬-煮	安東燉雞 寬冬粉+雞肉+洋芋-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+枸杞-煮	有機蔬菜 青菜蛋花湯 青菜+雞蛋	水果	5.1	2.5	2.0	2.7	716

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