

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全雞 雞腿	豆魚 雞肉	蔬菜 類	海鮮 類	熱帶 水果
1	四	胚芽飯 白米+胚芽米	洋釀雞腿排X1 雞排(X1)+芝麻-燒	韓式大醬燉肉 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+大醬-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇+雞骨	水果	5.3	2.4	2.0	2.5	714
2	五	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+豆芽菜+黑胡椒-炒	鍋貼X2 鍋貼(X2)-烤	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+枸杞-煮	味噌湯 洋葱+海帶芽+味噌		5.1	2.5	2.2	2.4	708
5	一	招牌 香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	烤 雞肉捲X1 雞肉捲(X1)-烤	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+毛豆+檸檬汁-炒	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.4	2.5	2.0	2.4	724
6	二	白飯 白米	滷蛋X1 佐梅干醬 雞蛋(X1)+梅干菜-滷	塔香豆包 豆包+時蔬+九層塔-燒	鮮蔬花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋	肉鬆麵包 /保久乳	5.3	2.3	2.3	2.4	709
7	三	糙米飯 白米+糙米	安東燉雞 雞肉+洋葱+寬冬粉-煮	海鮮捲X2 海鮮捲(X2)-烤	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+柴魚-煮	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.2	2.3	2.2	2.4	700
8	四	白飯 白米	沙嗲魚丁 無刺魚肉+金針菇+沙嗲-煮	★炸 紅糟豬排X1 豬排(X1)+紅糟-炸	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	酸菜鴨湯 酸菜+鴨骨	水果	5.1	2.5	2.1	2.4	705
9	五	海苔香鬆飯 【附分享包】 白米+燕麥+海苔香鬆	避風塘 燒雞排X1 去骨雞排(X1)+蒜+櫻花蝦-燒	壽喜豬肉鍋 大白菜+豬肉-蒸	地瓜薯條 地瓜切條-烤	肉骨茶湯 結頭菜+菇+湯排		5.1	2.5	2.3	2.3	706
12	一	白飯 白米	紅燒豬腳 豬肉+豬腳+油豆腐-燒	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	打拋粉絲 冬粉+豬肉+時蔬+番茄-煮	大滷湯 大白菜+木耳		5.3	2.6	1.9	2.4	722
13	二	芝麻海苔飯 白米+芝麻+海苔	★炸 卡拉雞排X1 雞排(X1)-炸	咖哩燉肉 豬肉+洋葱+咖哩-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	水果	5.2	2.5	2.2	2.4	715
14	三	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+洋葱-炒	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-煮	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.1	2.5	2.2	2.4	708
15	四	麻醬拌麵 麵+時蔬+豬肉+麻醬	滷雞翅X1 雞翅(X1)-滷	肉圓X1 佐海山醬 肉圓(X1)+時蔬+海山醬-蒸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	南瓜排骨湯 南瓜+湯排	黃豆奶	5.3	2.5	2.0	2.5	721
16	五	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉+筍+沙茶-煮	滑蛋福州丸X1 福州丸(X1)+玉米+雞蛋-煮	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+洋葱-炒	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		5.3	2.5	1.9	2.5	719
19	一	麥片飯 白米+麥片	蔥油雞 雞肉+蘿蔔+蔥-煮	烤豬肉條 豬肉切條-烤	豆簽絲瓜 絲瓜+菇+豆簽-煮	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	回饋 豆奶	5.3	2.5	2.0	2.4	717
20	二	茄汁肉醬 義大利麵 麵+時蔬+豬肉+番茄	★炸 香酥魚排X1 魚排(X1)-炸	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	白菜滷 大白菜+木耳-煮	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	保久乳	5.2	2.5	2.0	2.4	710
21	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	蘑菇醬雞排X1 雞排(X1)-燒	炒甜不辣 甜不辣+韭菜-炒	筍燒針菇 筍+金針菇+芝麻-燒	鮮蔬豆腐湯 豆腐+時蔬		5.1	2.4	2.2	2.4	700
22	四	白飯 白米	卡邦尼燉肉 豬肉+洋葱+卡邦尼醬-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	柴魚鮮蔬湯 高麗菜+柴魚	水果	5.2	2.4	2.2	2.4	707
23	五	五穀飯 白米+五穀米	蠔油翅小腿X2 翅小腿(X2)-煮	哨子豆腐 豆腐+豬肉+番茄-煮	海帶拌芽菜 黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	冬瓜湯 冬瓜+菇		5.1	2.5	2.1	2.3	701
26	一	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+洋葱+金針菇+芝麻-燒	★炸 鹽酥雞 雞肉-炸	鮮蔬高麗 高麗菜+彩椒-煮	巧達濃湯 洋葱+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.3	2.4	717
27	二	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋雞 雞肉+洋葱+番茄-炒	關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米+昆布+柴魚-煮	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排	水果	5.4	2.5	2.0	2.4	724
28	三	白飯 白米	滷豬排X1 豬排(X1)-滷	玉米干丁 玉米+豆干+毛豆-炒	沙茶海茸 海茸+時蔬+沙茶-煮	四神湯 洋葱仁+山藥+湯排		5.3	2.5	2.1	2.5	724
29	四	蘑菇鐵板麵 麵+玉米+豬肉+菇	孜然雞排X1 雞排(X1)+孜然-燒	烤蝦捲X2 蝦捲(X2)-烤	菇炒菜豆 菜豆+菇+紅蘿蔔-炒	味噌蛋花湯 洋葱+雞蛋+海帶芽+味噌	黃豆奶	5.4	2.4	2.3	2.4	724

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
 ☆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☆
 符合三章1Q及全面使用非基改食材



官方網站



facebook



Instagram