

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	午餐 雞腿 飯 (份)	豆魚 肉 飯 (份)	蔬菜 肉 飯 (份)	油魚 肉 飯 (份)	水果 飯 (份)	乳品 類	飲品 (大卡)	三章 10
11/1	五	香Q米飯 白米/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	三色豆腐 豆腐.三色丁(C)/燒	冬瓜麵筋 冬瓜(Q).麵筋/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	竹筍大骨湯 竹筍(Q).大骨(Q)	5.1	2	1.8	2.1			647	V
11/4 豆奶	一	香Q米飯 白米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q).洋菇罐頭/燒	田園玉米 玉米粒(C).毛豆(T).三色丁(C)/煮	蘿蔔黑輪 蘿蔔.黑輪(C)./煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	味噌小魚干湯 海帶芽.小魚干	5	2	1.7	2.2			642	V
11/5	二	糙米飯 白米.糙米/煮	海結燒雞 雞丁(C).海帶結/燒	鐵板油腐 油豆腐.洋蔥/炒	咖哩洋芋 洋芋(Q).紅蘿蔔(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	三絲木耳湯 木耳(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(T).金針菇(Q)	5	2.1	1.9	2.3			659	V
11/6	三	義大利麵 白麵.三色丁(C).洋蔥(Q).絞肉(Q)/煮	蠔汁雞排 雞排(C)/燒	蜜汁豆干 豆干/滷	義大利肉醬 三色丁(Q).絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	白菜肉羹湯 大白菜(Q).肉羹(C)	5	2.3	1.8	2.1			662	V
11/7 蔬食日	四	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	椒鹽魚丁 魚丁(C)/炸	打拋肉 絞肉(Q).毛豆(T)./煮	蔬菜寬粉 高麗菜(Q).寬冬粉/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜(Q).金針菇(Q)	4.9	2.3	1.9	2.5			676	V
11/8	五	香Q米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q).洋蔥(Q)/燒	高麗干片 高麗菜(Q).豆干/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q).雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	5	2.1	2	2.3			661	V
11/11	一	香Q米飯 白米/煮	醬燒大排 豬大排(Q)/燒	杏鮑素雞 杏鮑菇(Q).素雞/炒	竹筍肉羹 竹筍(Q).肉羹(C)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	日式關東煮 油豆腐.黑輪(C).蘿蔔(Q)	5.1	2.3	1.8	2.2			674	V
11/12	二	糙米飯 白米.糙米/煮	香蒜雞翅 雞翅(C)/燒	螞蟻上樹 高麗菜(Q).冬粉.絞肉(Q)/炒	黃瓜香菇 胡瓜(Q).香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	味噌海芽湯 豆腐.海帶芽	5.2	2.1	1.7	2			654	V
11/13	三	玉米蛋炒飯 白米.蛋(Q).玉米(C)/炒	蘿蔔燒肉 肉丁(Q).蘿蔔/滷	香酥甜條 甜條(Q)/炸	木耳三絲 木耳(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(T)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	洋芋玉米濃湯 洋芋(Q).玉米粒(C)	4.9	2.3	1.9	2.1			658	V
11/14	四	薏仁飯 白米.薏仁/煮	香干雞丁 雞丁(C).豆干/炒	花瓜肉燥 絞肉(Q).花瓜/煮	日式蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	大滷湯 木耳(Q).竹筍(Q).雞蛋(Q)	5	2.4	1.9	2.5			690	V
11/15	五	香Q米飯 白米/煮	彩椒肉片 甜椒(Q).肉片(Q)/炒	玉米三色 玉米粒(C).三色豆(C)/煮	扁蒲花片 扁蒲(Q).茼蒿花片	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	金針粉絲湯 金針花.粉絲	5.1	2.2	1.7	2			655	V
11/18	一	香Q米飯 白米/煮	香滷雞排 雞排(C)/滷	蘿蔔旗魚輪 蘿蔔.旗魚輪(C)/煮	蜜汁豆干 豆干/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	竹筍菇菇湯 竹筍(Q)香菇(Q)	5.3	2.1	1.8	2.1			668	V
11/19	二	糙米飯 白米.糙米/煮	鐵板肉絲 洋蔥(Q).肉絲(Q)/燒	紅燒油腐 油豆腐/燒	冬瓜香菇 冬瓜(Q).香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	白菜魷魚羹 大白菜(Q).魷魚羹(C)	5	2.1	1.9	2.4			663	V
11/20	三	酢醬麵 白麵.碎豆干.絞肉(Q)/燒	蠔油鳳翅 雞翅(C)/燒	黃瓜肉羹 胡瓜(Q).肉羹(C)/炒	古早味酢醬 碎豆干.筍丁.絞肉(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紫菜味噌湯 紫菜.豆腐	4.9	2.2	1.7	2.5			663	V
11/21 蔬食日	四	燕麥飯 白米.燕麥/煮	糖醋魚丁 魚丁(c)/燒	玉米肉末 玉米粒(C).絞肉(Q)/煮	紅燒洋芋 洋芋(Q).紅蘿蔔(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	蘿蔔大骨湯 蘿蔔.大骨(Q)	5.2	2	1.7	2.5			669	V
11/22	五	香Q米飯 白米/煮	香蒜大排 大阪城豬排(C)/炸	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	高麗粉絲 高麗菜(Q).冬粉/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紫米紅豆湯 紅豆(T).紫米	5	2.5	1.7	2.8			706	V
11/25	一	香Q米飯 白米/煮	肉絲金針菇 肉絲(Q).金針菇(Q)/炒	椒鹽甜條 甜條(Q)/炒	竹筍燴肉羹 竹筍(Q).肉羹(C)/燴	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	大瓜香菇湯 胡瓜(Q).香菇(Q)	4.9	2.1	1.7	2			633	V
11/26	二	糙米飯 白米.糙米/煮	卡拉鳳翅 雞翅(C)/炸	時蔬干片 高麗菜(Q).豆干.肉絲/炒	紅仁炒蛋 紅蘿蔔(T).雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q).薏仁	5	2.2	1.7	2.3			661	V
11/27	三	蔬菜肉絲炒飯 白米.肉絲(Q).高麗菜(Q)/炒	三杯雞 雞丁(C).豆干/炒	彩椒素雞 甜椒(Q).素雞/燒	桂筍肉絲 桂竹筍.肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	玉米濃湯 玉米粒(C).三色丁(C)	5	2.3	1.9	2.4			678	V
11/28	四	小米飯 白米.小米/煮	香酥花枝排 花枝魚排(C)/炸	打拋肉 絞肉(Q).毛豆(T)./煮	白菜年糕 白菜(Q).年糕條/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋(Q)	4.8	2.4	1.9	2.5			676	V
11/29	五	香Q米飯 白米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C).洋芋(Q)/煮	滷味海結 海帶結.豆干/滷	田園玉米 玉米粒(C).毛豆(T).三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	木耳三絲湯 木耳(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(T).金針菇(Q)	4.9	2.1	1.7	2			633	V

三章一Q: 臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉