日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	生食 生食 生食	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果 (份)	水果類	乳品類	熟糧 (大卡)	三餐 10
9/1	三	招牌炒飯 白米、雞蛋(O)、三色丁(C)/炒	馬鈴薯燉肉 肉丁(O)、洋芋(O)/煮	蒲瓜黑輪 扁蒲(O)、黑輪(C)/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉(O)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋(O)	5.5	2.6	2	2.7		752	V
9/2	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	照燒雞肉 雞丁(C)、非基改豆干/煮	什錦粉絲煲 冬粉、大白菜、紅蘿蔔(O)/炒	小瓜鮮菇 小黃瓜(O)、鮮菇(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	沙茶魷魚羹 魷魚羹、筍絲、紅蘿蔔	5.4	2.5	1.9	2.6		730	V
9/3	五	白米飯 白米/煮	打拋肉 絞肉(O)、洋蔥、九層塔/炒	蘿蔔燉煮 蘿蔔、魚丸(C)/煮	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	野菇涼薯湯 涼薯、金針菇	5.3	2.5	2.1	2.7		733	V
9/6	一	香Q米飯 白米/煮	宮保雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/燒	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(O)、雞蛋(O)/炒	鐵板銀芽 豆芽菜(O)、肉絲(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨丁(C)	5.3	2.4	2	2.7		723	V
9/7	二	糙米飯 白米、糙米/煮	鮮味魚排 魚排(C)/炸	玉米肉末 玉米粒(C)、絞肉(O)/炒	塔香海茸 海茸、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	木須肉絲湯 木耳、肉絲(O)	5.4	2.4	1.9	2.8	鮮奶	852	V
9/8	三	肉醬義大利麵 白麵、絞肉(O)、三色丁(C)/煮	蜜汁燒豬排 豬排(O)/燒	芋頭白菜滷 大白菜、紅蘿蔔(O)、芋頭(O)/煮	奶皇包 奶皇包(C)*1/蒸	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	味噌紫菜湯 非基改豆腐、紫菜	5.5	2.3	1.7	2.7		722	V
9/9	四 蔬食日	薏仁飯 白米、薏仁/煮	咖哩洋芋百頁 洋芋(O)、非基改百頁豆腐/煮	日式蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	蒜味長豆 長豆(O)、絞肉(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、紅蘿蔔	5.4	2.5	1.9	2.5	1	846	V
9/10	五	白米飯 白米/煮	彩蔬肉片 肉片(O)、彩椒(O)/煮	黃瓜蒟蒻 大黃瓜(O)、蒟蒻片/炒	炸物拼盤 花枝丸(C)*1、雞塊(C)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5.4	2.4	1.8	2.8		729	V
9/11	六	香Q米飯 白米/煮	五香雞排 雞排(C)/滷	番茄豆腐 番茄(O)、非基改豆腐/煮	鮮菇三絲 秀珍菇(O)、肉絲(O)、紅蘿蔔(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	客家米粉湯 米粉、肉絲(O)	5.4	2.5	2	2.6		733	V
9/13	一	白米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(O)、洋蔥/炒	冬瓜麵筋 冬瓜(O)、麵筋/煮	眷村滷味 海帶結、非基改油豆腐/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、洋芋	5.3	2.3	2.1	2.6		713	V
9/14	二	糙米飯 白米、糙米/煮	脆皮雞腿 雞腿(C)/炸	黑輪炒菇 黑輪(C)、香菇(O)/煮	什錦年糕 年糕、大白菜、紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	竹筍排骨湯 竹筍、排骨丁(C)	5.4	2.4	1.8	2.8	鮮奶	849	V
9/15	三	白米飯 白米/煮	醬燒豬排 豬排(O)/燒	脆薯三絲 豆薯(O)、肉絲(O)、紅蘿蔔(O)/炒	獅子頭 獅子頭(C)*1/煮	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(O)	5.4	2.4	1.8	2.7		725	V
9/16	四	養生小米飯 白米、小米/煮	夜市鹽酥雞 雞丁(C)、非基改百頁豆腐/炸	螞蟻上樹 冬粉、大白菜、絞肉(O)、紅蘿蔔(O)/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	田園蔬菜湯 高麗菜、金針菇	5.4	2.5	1.9	2.8		739	V
9/17	五	白米飯 白米/煮	家常滷肉 肉丁(O)、非基改豆干/煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(O)、鮮菇(O)/炒	洋芋杏鮑菇 洋芋(O)、杏鮑菇(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.4	2.4	1.9	2.6		723	V
9/22	三	白米飯 白米/煮	酥炸翅小腿 翅小腿(C)*2/炸	鍋燒黃瓜 大黃瓜(O)、肉片(O)/煮	蔥燒油豆腐 非基改油豆腐、洋蔥/燒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	山藥排骨湯 山藥、排骨丁(C)	5.4	2.5	1.9	2.8		739	V
9/23	四 蔬食日	五穀飯 白米、五穀米/煮	瓜仔肉 絞肉(O)、花瓜/炒	柴魚蒸蛋 雞蛋(O)、柴魚片/蒸	宜蘭西魯肉 大白菜、肉絲(O)、秀珍菇(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	金針粉絲湯 金針、粉絲	5.3	2.5	2	2.4	1	837	V
9/24	五	白米飯 白米/煮	塔香三杯雞 雞丁(C)、非基改豆干/煮	長豆肉末 長豆(O)、絞肉(O)/炒	醬燒海帶根 海帶根/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	5.3	2.4	2	2.6		718	V
9/27	一	香Q米飯 白米/煮	鐵路豬排 豬排(O)/滷	田園毛豆 玉米粒(C)、毛豆(C)/煮	魚香紫茄 茄子(O)、絞肉(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	大滷湯 非基改豆腐、紅蘿蔔、木耳	5.4	2.6	1.9	2.7		742	V
9/28	二	糙米飯 白米、糙米/煮	椒鹽魚丁 魚丁(C)、非基改百頁豆腐/炸	南洋咖哩 洋芋(O)、紅蘿蔔(O)/煮	小黃瓜炒雞丁 小黃瓜(O)、雞丁(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	涼薯蛋花湯 涼薯、雞蛋(O)	5.4	2.4	1.8	2.8	鮮奶	849	V
9/29	三	肉絲炒飯 白米、肉絲(O)、三色丁(C)/炒	蔥燒雞翅 雞翅(C)/燒	白玉燒肉 蘿蔔、肉片(O)/煮	玉米餅&雞柳條 玉米餅(C)*1、雞柳條(C)*1/炸	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	味噌湯 非基改豆腐、紫菜	5.5	2.5	1.9	2.8		746	V
9/30	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	蒙古燒肉片 肉片(O)、豆芽菜(O)/炒	冬瓜香菇 冬瓜(O)、香菇(O)/煮	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	南瓜濃湯 南瓜、三色丁(C)、魚板絲	5.3	2.6	2	2.7		738	V

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米

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(O)、產銷履歷農產品(T)

★過敏體質者請注意相關食材配料

本公司肉品來源一律使用國產豬肉