

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全日供應	油脂	鹽分	糖分	蛋白質	三維10
12/1	週四	黃金小米飯	懷舊豬排*1 豬排/燒	回鍋豆干 豆干、乾蘿蔔/炒	蝦味佛手瓜 佛手瓜、蝦米/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
12/2	週五	香甜白飯	海苔搖搖雞 雞肉、海苔粉/炸	肉茸玉米 玉米粒、豬肉/煮	塔香海茸 海茸、九層塔/煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、乾蘿蔔		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
12/5	週一	香Q薏仁飯	沙茶雞丁 雞肉、乾蘿蔔/煮	番茄豆腐 豆腐、番茄/煮	醬煮馬鈴薯 洋芋、乾蘿蔔/煮	產履蔬菜	黃瓜蛋花湯 黃瓜、蛋	產履豆腐	5.4	2.3	2	2.4	712	✓
12/6	週二	香甜白飯	鐵板肉柳 豬肉、洋葱/煮	豆薯肉末 豆薯、絞肉/煮	彩繡花菜 花菜、乾蘿蔔/炒	有機蔬菜	菌菇鮮蔬湯 高麗菜、鮮菇	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
12/7	週三	紫米飯	五香滷雞排*1 雞排/滷	蠔油豆干 豆干、青菜/煮	芹香肉絲 芹菜、肉絲/炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
12/8	週四	蕃薯飯 蔬食日	香菇肉燥 香菇、絞肉、豆乾丁/煮	蒜味四季豆 四季豆、蒜/炒	蛋酥白菜 白菜、蛋/煮	有機蔬菜	麵線糊 麵線、乾蘿蔔	水果	5.5	2.4	2	2.4	723	✓
12/9	週五		香甜白飯	黃金豬排*1 豬排/炸	沙茶炒甜條 甜條、洋葱/炒	小瓜鮮菇 小黃瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜塊		5.4	2.5	2	2.5	728
12/12	週一	高鈣芝麻飯	五味燴雞 雞肉、蒜、青菜/燴	客家小炒 豆干、芹菜/煮	麻油炒高麗 高麗菜、乾蘿蔔/炒	產履蔬菜	薑絲海茸湯 海帶芽、薑絲		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
12/13	週二	香甜白飯	麵輪燒肉 豬肉、麵輪/煮	雞茸玉米 玉米粒、雞肉/煮	圓圈豆薯 刈薯、香菇、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜	義式羅宋湯 番茄、白菜	鮮奶	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
12/14	週三	味島香鬆飯	椒鹽炸雞丁 雞肉/炸	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉/煮	清炒黃瓜 黃瓜、木耳/煮	季節蔬菜	豚肉海結湯 豬肉、海帶結		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
12/15	週四	養生麥片飯	茄汁魚 石斑魚、番茄/煮	蘿蔔肉羹 白蘿蔔、肉羹/煮	黑椒豆茸 豆茸菜、乾蘿蔔/炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、乾蘿蔔	豆漿或水果	5.3	2.5	2	2.5	721	✓
12/16	週五	客家炒板條	香酥脆雞翅*1 雞翅/炸	芝麻滷黑干 大黑干、白芝麻/滷	鮮筍炒肉絲 鮮筍、肉絲/炒	有機蔬菜	雪花菇菇湯 黃瓜、鮮菇		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
12/19	週一	小米飯	韓式洋釀雞 雞肉、蜂蜜/燴	泡菜豆腐煲 豆腐、泡菜/煮	芝麻海帶根 海帶根、乾蘿蔔/煮	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、乾蘿蔔		5.5	2.3	1.9	2.5	724	✓
12/20	週二	香甜白飯	蒜泥白肉 豬肉、豆茸菜/炒	翠炒豆包絲 豆包絲、西芹/炒	奶香洋芋煲 洋芋、洋葱、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 鮮蔬、蛋	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
12/21	週三	Q彈胚芽飯	脆皮豬排*1 豬排/炸	西芹柿炒蛋 蛋、蕃茄/炒	乾扁豆豆 四季豆、肉絲/炒	季節蔬菜	甜根丸子燒 白蘿蔔、丸子		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
12/22	週四	健康五穀飯 蔬食日	香甜瓜仔肉 絞肉、冬瓜/煮	麥克雞塊*2 雞塊/炸	碳烤蔥爆黑輪 黑輪片、洋葱/炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 湯圓、紅豆	水果	5.5	2.4	2	2.4	723	✓
12/23	週五		香甜白飯	鹽酥雞 雞肉/炸	冰糖豆干 豆干、白芝麻/煮	培根花菜 青花、培根/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		5.4	2.5	2	2.5	728
12/26	週一	養生糙米飯	芝麻蜜汁雞 雞肉/煮	紅燒烤麩 烤麩、筍絲、香菇/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	產履蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋/煮		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
12/27	週二	香甜白飯	御當里肌排*1 豬排/燒	脆皮蒜蓉豆腐 豆腐、蒜/燴	白菜年糕 大白菜、年糕/煮	有機蔬菜	時瓜雞湯 青木瓜、雞肉	鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	721	✓
12/28	週三	香甜白飯	匈牙利燉魚 石斑魚、豆腐/煮	螞蟻上樹 絞肉、鮮蔬/煮	翠炒玉菜 高麗菜、乾蘿蔔/煮	季節蔬菜	小魚海茸湯 海帶芽、小魚乾	豆漿或水果	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
12/29	週四	雙色芝麻飯	豚味咖哩 豬肉、洋芋/煮	蜜汁滷味 豆干、海帶結、煮吐/煮	蔥爆豆茸 豆茸菜、香菇、青菜/炒	有機蔬菜	三絲湯 肉絲、木耳、乾蘿蔔		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
12/30	週五	和風醬油炒麵	唐場雞翅*1 雞翅/炸	茶碗蒸 蛋、蔬菜/蒸	日式佃煮 白蘿蔔、魚丸、乾蘿蔔/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚片		5.4	2.5	1.9	2.5	726	✓

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基因改原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用」。