

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	營養成分								
								全穀類(份)	豆魚蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	三糖(%)	
10/2	一	香Q米飯 白米/煮	咖哩雞丁 洋芋(Q), 雞丁(C)/煮	黑輪蘿蔔 蘿蔔(Q), 黑輪(C)/炒	家常豆腐 豆腐, 木耳(Q), 竹筍/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	海芽味噌湯 海帶芽, 豆腐	5.7	2.3	1.9	2.4				727	V
10/3	二	糙米飯 白米, 糙米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q), 洋蔥(Q)/燒	冬瓜腐皮 冬瓜(Q), 腐皮/煮	蔬菜粉絲 高麗菜(Q), 粉絲, 絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	大瓜菇湯 大黃瓜(Q), 金針菇(Q)	6	2.1	2	2.3				731	V
10/4	三	義大利麵 白麵, 三色丁(C), 洋蔥(Q), 絞肉(Q)/煮	香滷排骨 肉排(Q)/滷	彩椒素雞 甜椒(Q), 素雞/炒	義大利肉醬 三色丁(C), 絞肉(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙, 炒	白菜肉羹湯 大白菜(Q), 肉羹(C)	5.8	2.4	1.7	2.5				741	V
10/5	四	糙米飯 白米, 糙米/煮	糖醋魚丁 魚丁(Q)/燒	冬瓜香菇 冬瓜(Q), 香菇(Q)/煮	福菜肉燥 絞肉(Q), 福菜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨	5.7	2.4	1.9	2.4				735	V
10/6	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥/煮	蘿蔔燒雞 雞丁(C), 蘿蔔(Q)/燒	日式蒸蛋 雞蛋(Q), 柴魚片/蒸	瓜仔肉燥 絞肉(Q), 花瓜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	木須三絲湯 木耳(Q), 肉絲(Q), 紅蘿蔔(Q)	5.8	2.4	1.7	2.5				741	V
10/9-10/10放假 不供餐																
10/11	三	香Q米飯 白米/煮	鐵板肉片 肉片(Q), 洋蔥(Q)/燒	洋芋玉米 洋芋(Q), 玉米粒(C)/炒	綜合滷味 豆干, 海帶結/滷	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙, 炒	味噌小魚乾湯 海帶芽, 小魚乾, 豆腐	5.9	2.3	1.9	2.4				741	V
10/12	四	糙米飯 白米, 糙米/煮	蠔汁鳳翅 雞翅(C)/滷	高麗干片 豆干片, 高麗菜(Q)/炒	胡瓜肉片 胡瓜(Q), 肉片(Q), 蝦米/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	關東煮 油豆腐, 黑輪(C), 蘿蔔(Q)	5.7	2.5	1.8	2.3				735	V
10/13	五	薏仁飯 白米, 薏仁/煮	洋芋燒肉 肉丁(Q), 洋芋(Q)/燒	桂筍肉絲 竹筍, 肉絲(Q)/炒	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉(Q), 三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	紅豆紫米湯 紅豆(T), 紫米	6	2.3	1.6	2.3				736	V
10/16	一	香Q米飯 白米/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	洋芋咖哩 洋芋(Q), 紅蘿蔔(Q)/煮	蜜汁豆干 大溪豆干, 絞肉(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	冬瓜菇湯 冬瓜(Q), 香菇(Q)	5.8	2.3	1.7	2.5				734	V
10/17	二	糙米飯 白米, 糙米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q), 蘑菇/燒	宜蘭西西滷 大白菜(Q), 肉絲(Q), 雞蛋(Q)/煮	玉米三色 玉米粒(C), 三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片(Q)	5.8	2.4	1.7	2.4				737	V
10/18	三	玉米蛋炒飯 白米, 蛋(O), 玉米(C), 洋蔥(Q)/炒	香滷雞排 雞排(C)/滷	杏鮑蘿蔔 蘿蔔(Q), 杏鮑菇(Q)/煮	香干筍丁 豆干, 竹筍(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙, 炒	南瓜濃湯 南瓜(Q), 三色丁(C)	5.7	2.3	1.9	2.5				732	V
10/19	四	糙米飯 白米, 糙米/煮	花瓜燒雞 花瓜, 雞丁(C)/燒	茶碗蒸 雞蛋(Q)/蒸	塔香茄柳 茄子(Q), 九層塔(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	竹筍香菇湯 竹筍(Q), 香菇(Q)	5.7	2.4	1.8	2.5				737	V
10/20	五	小米飯 白米, 小米/煮	打拋肉 絞肉(Q), 毛豆(T), 九層塔(Q)/煮	紅燒油腐 油豆腐, 洋蔥(Q)/燒	地瓜薯條 地瓜薯條(Q)/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲(Q)	5.9	2.4	1.7	2.6				753	V
10/23	一	香Q米飯 白米/煮	海結燒雞 雞丁(C), 海帶結/燒	冬瓜香菇 冬瓜(Q), 香菇(Q)/煮	椒鹽甜條 甜條(Q)/炸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	味噌豆腐湯 海帶芽, 豆腐	5.7	2.3	1.9	2.5				732	V
10/24	二	糙米飯 白米, 糙米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q), 洋蔥(Q)/燒	黃瓜茼蒿 大黃瓜(Q), 茼蒿/煮	蔥爆豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	蘿蔔大骨湯 蘿蔔(Q), 大骨	5.6	2.4	1.8	2.6				734	V
10/25	三	什錦炒麵 白麵, 洋蔥(Q), 高麗菜(Q), 肉絲(Q)/炒	蔥燒大排 肉排(Q)/滷	客家燻筍 竹筍, 肉絲(Q)/煮	素雞彩椒 甜椒(Q), 素雞/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙, 炒	玉米濃湯 玉米粒(C), 三色丁(C), 洋芋(Q)	5.7	2.4	1.9	2.5				739	V
10/26	四	糙米飯 白米, 糙米/煮	椒鹽魚丁 魚丁(Q)/燒	香干肉燥 絞肉(Q), 碎干片/滷	咖哩肉丁 洋芋(Q), 肉丁(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	脆筍花枝羹 竹筍(Q), 花枝羹(C)	5.7	2.4	1.7	2.5				734	V
10/27	五	燕麥飯 白米, 燕麥/煮	香蒜雞排 雞排(C)/滷	白菜寬粉 白菜(Q), 冬粉, 絞肉(Q)/炒	碎脯炒蛋 碎脯, 絞肉(Q), 雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	地瓜芋園湯 地瓜(Q), 芋園	6	2.2	1.9	2.4				741	V
10/28	六	香Q米飯 白米/煮	香蒜大排 肉排(C)/滷	洋芋玉米 洋芋(Q), 玉米粒(C)/炒	鐵板油腐 油豆腐, 洋蔥(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	白菜花枝羹 大白菜(Q), 花枝羹(C)	5.9	2.2	1.9	2.4				734	V
10/30	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C), 洋芋/燒	客家小炒 豆干片, 肉絲(Q)/炒	木須三絲 木耳(Q), 肉絲(Q), 紅蘿蔔(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	大瓜肉羹湯 大黃瓜(Q), 肉羹(C)	5.7	2.3	1.8	2.6				734	V
10/31	二	糙米飯 白米, 糙米/煮	花枝排 花枝排(C)/炸	花瓜肉燥 絞肉(Q), 花瓜/滷	海結百葉 百頁豆腐, 海帶結/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	冬瓜肉片湯 冬瓜(Q), 肉片(Q), 金針菇(Q)	5.7	2.4	1.8	2.6				741	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