

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀類 類(份)	豆類 類(份)	蛋類 類(份)	油類 類(份)	水果 類	乳品 類	熱量 (大卡)	三餐 IO
6/3	一	香Q米飯 白米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q).蘑菇/燒	蘿蔔麵輪 蘿蔔(Q).麵輪/燒	竹筍肉羹 竹筍(Q).紅蘿蔔(Q).肉羹(C)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	味噌小魚乾湯 海帶芽.小魚乾.豆腐	5	2.1	1.7	2			640	V
6/4	二	糙米飯 白米.糙米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C).洋芋(Q)/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	鐵板油豆腐 油豆腐/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜姑姑湯 冬瓜(Q).香菇(Q)	5.1	2.2	1.8	2.1			662	V
6/5	三	客家油飯 糯米.絞肉(Q).碎豆干/煮	蠔汁鳳翅 雞翅(C)/燒	胡瓜花片 胡瓜(Q)./煮	滷味雙拼 海帶結.豆干/滷	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	蘿蔔花枝羹 蘿蔔(Q).花枝羹(C)	5	2.2	1.7	2.3			661	V
6/6	四	燕麥飯 白米.燕麥/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q).洋蔥(Q)/燒	田園玉米 玉米粒(C).毛豆(T).三色丁(C)/煮	花瓜肉末 絞肉(Q).花瓜/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	關東煮 油豆腐.黑輪(C).蘿蔔(Q)	4.8	2.1	1.7	2.1			631	V
6/7	五	香Q米飯 白米/煮	椒香魚丁 魚丁(C)/炸	黃瓜肉羹 肉羹(C).大黃瓜(Q)/煮	螞蟻上樹 高麗菜(Q).冬粉.絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紅豆薏仁湯 紅豆(T).薏仁	5.2	2.2	1.7	2.2			671	V
6/10端午節放假															
6/11	二	香Q米飯 白米/煮	大阪城豬排 豬排(c)/炸	紅燒豆腐 豆腐.絞肉(Q)/燒	蘿蔔黑輪 蘿蔔(Q).黑輪(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐	5	2.3	1.8	2.1			662	V
6/12	三	義大利麵 白米.三色丁(C).洋蔥(Q).絞肉(Q)/煮	香酥雞排 雞排(C)/炸	海根肉絲 海帶根.肉絲(Q)/炒	義大利肉醬 三色丁(Q).絞肉(Q)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	玉米濃湯 玉米粒(C).三色丁(C)	5.1	2.3	1.9	2			667	V
6/13	四	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	高麗干片 高麗菜(Q).豆干/炒	打拋豬 絞肉(Q).毛豆(T)./煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	竹筍大骨湯 竹筍(Q).大骨(Q)	4.9	2.5	2	2.1			675	V
6/14	五	糙米飯 白米.糙米/煮	三杯雞丁 雞丁(C).豆干/炒	白菜年糕 大白菜(Q).年糕條/炒	番茄炒蛋 番茄(Q).雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	大瓜姑姑湯 胡瓜(Q).金針菇(Q)	5.2	2.2	1.8	2.2			673	V
6/17	一	香Q米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q).洋蔥(Q)/燒	黃瓜肉羹 肉羹(C).大黃瓜(Q)/煮	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	三絲木耳湯 木耳(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(Q)	5.2	2.2	1.7	2.3			675	V
6/18	二	糙米飯 白米.糙米/煮	蠔汁雞排 雞排(C)/燒	洋芋燒肉 肉丁(Q).洋芋(Q)/燒	冬瓜香菇 冬瓜(Q).香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	白菜肉羹湯 大白菜(Q).肉羹(C)	4.9	2.5	1.9	2.1			673	V
6/19	三	玉米蛋炒飯 白米.雞蛋(Q).玉米粒(C)./炒	古早味豬排 豬排(Q)/燒	彩椒素雞 甜椒(Q).素雞/炒	家常豆腐 豆腐.竹筍(Q)./燒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	冬瓜大骨湯 冬瓜(Q).大骨(Q)	5	2.2	1.9	2			653	V
6/20	四	小米飯 白米.小米/煮	糖醋魚丁 魚丁(C)/燒	蔬菜寬粉 高麗菜(Q).寬冬粉/炒	桂筍肉絲 桂竹筍.肉絲(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	味噌豆腐湯 海帶芽.豆腐	5.1	2.2	1.7	2.2			664	V
6/21	五	香Q米飯 白米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C).蘿蔔(Q)/燒	蜜汁豆干 豆干/滷	玉米三色 玉米粒(C).三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	綠豆麥片湯 綠豆.燕麥	5.3	2.3	1.8	2.3			692	V
6/24	一	香Q米飯 白米/煮	洋蔥肉片 洋蔥(Q).肉片(Q)/炒	番茄豆腐蛋 番茄(Q).豆腐.雞蛋(Q)/煮	胡瓜肉片 胡瓜(Q).肉片(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	黃瓜姑姑湯 黃瓜(Q).金針菇(Q)	5	2.3	1.9	2.4			678	V
6/25	二	糙米飯 白米.糙米/煮	花枝魚排 花枝魚排(C)/炸	義式打拋肉 絞肉(Q).毛豆(T)./煮	黃瓜黑輪 黑輪(C).大黃瓜(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	蘿蔔大骨湯 蘿蔔(Q).大骨(Q)	5	2.4	1.9	2.4			686	V
6/26	三	酢醬麵 白麵.碎豆干.絞肉(Q)/燒	蠔油鳳翅 雞翅(C)/燒	西芹甜條 甜條(Q).芹菜(Q)/炒	香干酢醬 碎豆干.絞肉(Q)./燒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋(Q)	5	2.3	1.7	2.2			664	V
6/27	四	薏仁飯 白米.薏仁/煮	海結燒雞 雞丁(C).海帶結/燒	客家小炒 豆干.芹菜(Q)/炒	洋芋燒肉 肉丁(Q).洋芋(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	竹筍肉羹湯 竹筍(Q).肉羹(C)	5	2.2	1.7	2.3			661	V
6/28	五	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	彩椒肉片 甜椒(Q).肉片(Q)/炒	素雞杏鮑菇 素雞.杏鮑菇(Q)/燒	蔬菜粉絲 高麗菜(Q).冬粉/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜姑姑湯 冬瓜(Q).香菇(Q)	5	2.3	1.9	2.2			669	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