

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	生穀類(%)	豆類(%)	肉類(%)	蛋類(%)	水果類	乳品類	熱能(大卡)	三章10
3/1	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蘿蔔燉肉 肉丁(0)、蘿蔔(0)/煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋(0)/蒸	海帶三絲 非基改白干絲、海帶絲、紅蘿蔔(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	金針粉絲湯 粉絲、金針	5.3	2.4	1.7	2.6	鮮奶	771	V
3/2	三	白米飯 白米/煮	脆皮炸雞腿 雞腿(C)/炸	蜜汁黑豆干 非基改豆干/煮	大瓜肉片 大黃瓜(0)、肉片(0)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙、炒	山藥芋湯 洋芋、山藥	5.5	2.4	1.8	2.8		736	V
3/3	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	蒜味照燒豬排 豬排(0)/燒	西芹甜不辣 西芹(0)、甜不辣(T)/炒	番茄豆腐 番茄(0)、非基改豆腐/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(0)	5.4	2.5	1.7	2.8		734	V
3/4	五	白米飯 白米/煮	醬燒洋蔥雞 雞丁(C)、洋蔥(T)/燒	三色玉米 玉米粒(C)、三色丁(C)/煮	冬瓜鮮菇 冬瓜(0)、鮮菇(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	鮮蔬豆腐湯 非基改豆腐、大白菜、金針菇	5.4	2.4	1.7	2.6		718	V
3/7	一	香Q米飯 白米/煮	打拋肉 絞肉(0)、洋蔥(T)、九層塔/炒	小瓜黑輪 小黃瓜(0)、黑輪(C)/煮	高麗油片絲 高麗菜(0)、非基改油片絲、紅蘿蔔(0)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	結頭排骨湯 結頭菜、排骨丁(C)	5.4	2.3	1.6	2.7		712	V
3/8	二	糙米飯 白米、糙米/煮	海鮮花枝排 花枝排(C)/炸	銀芽肉絲 肉絲(0)、豆芽菜(0)/炒	濃香咖哩 洋芋(0)、紅蘿蔔(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	鄉村蔬菜清湯 番茄、高麗菜	5.4	2.4	1.8	2.8	鮮奶	789	V
3/9	三	白米飯 白米/煮	香嫩滷雞翅 雞翅(C)/滷	白菜滷 大白菜(0)、紅蘿蔔(0)、木耳(0)/煮	香酥雙拼 蝦仁卷(C)*1、玉米餅(C)*1/炸	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙、炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、三色丁(C)	5.5	2.3	1.7	2.6		717	V
3/10	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	肉燥油豆腐 非基改油豆腐、絞肉(0)/煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔(0)、雞蛋(0)/炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(0)、大白菜(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	大滷湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔	5.4	2.5	1.9	2.7	1	795	V
3/11	五	白米飯 白米/煮	三杯雞 雞丁(C)、非基改豆干、九層塔/炒	什錦蒲瓜 蒲瓜(0)、紅蘿蔔(0)/煮	海根肉絲 海帶根、肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	5.3	2.4	1.8	2.7		718	V
3/14	一	香Q米飯 白米/煮	和風洋芋燒肉 肉丁(0)、洋芋(0)/煮	白菜年糕 年糕、大白菜(0)、紅蘿蔔(0)/煮	蒜味長豆 長豆(0)、絞肉(0)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜、金針菇	5.4	2.5	1.8	2.6		728	V
3/15	二	糙米飯 白米、糙米/煮	迷迭香雞排 雞排(C)/燒	彩椒素雞 非基改素雞、彩椒(0)/煮	高麗菜炒豬肉 高麗菜(0)、肉片(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋(0)	5.5	2.4	1.7	2.8	鮮奶	794	V
3/16	三	義大利番茄肉醬麵 義大利麵、三色丁(C)/煮	黃金炸豬排 豬排(0)/炸	番茄肉醬 絞肉(0)、洋蔥(T)/煮	關東煮 蘿蔔(0)、魚丸(C)、玉米(0)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙、炒	味噌豆腐湯 非基改豆腐、紫菜	5.4	2.4	1.8	2.8		729	V
3/17	四	小米飯 白米、小米/煮	糖醋魚丁 魚丁(C)、非基改百頁豆腐/煮	鍋燒黃瓜 大黃瓜(0)、肉片(0)/煮	炸醬筍丁 絞肉(0)、筍丁/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇	5.3	2.4	1.6	2.7		713	V
3/18	五	白米飯 白米/煮	蔥燒雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/煮	日式茶碗蒸 雞蛋(0)/蒸	魚香茄柳 茄子(0)、絞肉(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	沙茶魚羹湯 魷魚羹、筍絲、紅蘿蔔	5.3	2.6	1.8	2.6		728	V
3/21	一	香Q米飯 白米/煮	香菇肉燥 絞肉(0)、非基改豆干、香菇(0)	什錦三絲 (榨菜絲)肉絲(0)、素炒蝦(0)、紅蘿蔔(0)/煮	雞塊+花枝丸 雞塊(C)*1、花枝丸(C)*1/炸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨丁(C)	5.3	2.4	2	2.7		723	V
3/22	二	糙米飯 白米、糙米/煮	醬爆雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/炒	扁蒲鮮菇 蒲瓜(0)、鮮菇(0)/煮	田園四寶 玉米粒(C)、洋芋(0)、三色丁(C)、毛豆仁(T)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、紅蘿蔔	5.5	2.5	1.7	2.8	鮮奶	801	V
3/23	三	廣州炒飯 白米、雞蛋(0)、絞肉(0)、三色丁(C)/炒	招牌滷排骨 豬排(0)/滷	冬瓜煮 冬瓜(0)、肉片(0)/煮	紅燒豆腐 非基改豆腐、絞肉(0)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙、炒	四神湯 四神、肉片(0)	5.5	2.5	1.5	2.8		736	V
3/24	四	五穀飯 白米、五穀米/煮	咖哩洋芋杏鮑菇 洋芋(0)、杏鮑菇(0)/煮	脆炒高麗菜 高麗菜(0)、紅蘿蔔(0)/炒	塔香海茸 海茸、肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	客家米粉湯 米粉、肉絲(0)	5.4	2.4	1.6	2.6	1	775	V
3/25	五	白米飯 白米/煮	壽喜燒肉片 肉片(0)、洋蔥(T)/煮	蕃茄炒蛋 蕃茄(0)、雞蛋(0)/炒	蔬菜粉絲 冬粉、高麗菜(0)、紅蘿蔔(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5.4	2.3	1.7	2.6		710	V
3/28	一	白米飯 白米/煮	鹹酥雞 雞丁(C)、黑輪(C)/炸	紅燒馬鈴薯 洋芋(0)、紅蘿蔔(0)/煮	洋蔥炒蛋 雞蛋(0)、洋蔥(T)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	味噌海芽湯 非基改豆腐、海帶芽	5.4	2.5	1.8	2.8		737	V
3/29	二	糙米飯 白米、糙米/煮	醬拌銀芽豬 肉絲(0)、豆芽菜(0)/炒	脆薯炒肉絲 豆薯(0)、肉絲(0)/炒	滷味拼盤 海帶結、非基改油豆腐/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	玉米蘿蔔排骨湯 玉米、蘿蔔、排骨丁(C)	5.4	2.6	1.6	2.6	鮮奶	790	V
3/30	三	白米飯 白米/煮	多汁香酥翅腿 翅腿(C)*2/炸	醬香滷白玉 蘿蔔(0)、杏鮑菇(0)/煮	長豆肉絲 長豆(0)、肉絲(0)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙、炒	香筍肉片湯 筍片、肉片(0)	5.3	2.5	1.7	2.6		718	V
3/31	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	宮保雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/煮	蛋酥白菜 大白菜(0)、紅蘿蔔(0)、雞蛋(0)/煮	小瓜肉片 小黃瓜(0)、肉片(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	南瓜濃湯 南瓜、三色丁(C)	5.5	2.4	1.7	2.8		734	V

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米

三章一0：臺灣有機農產品(0)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(0)、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