

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	生穀類(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(%)	油脂與堅果類(%)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三餐10
5/2	一	香Q米飯 白米/煮	紅燒焢肉 肉丁(0). 豆薯(0)/煮	乾煸長豆 長豆(0). 絞肉(0)/炒	海帶干絲 海帶絲. 非基改豆干絲/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙. 炒	洋芋濃湯 洋芋. 玉米粒(C). 三色丁(C)	5.4	2.3	1.6	2.7		712	V
5/3	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	醋溜魚丁 魚丁(C). 非基改豆腐/燒	香菇肉燥 絞肉(0). 香菇(0)/炒	高麗菜炒肉片 高麗菜(0). 肉片(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	玉米蛋花湯 玉米粒. 雞蛋(0)	5.4	2.4	1.7	2.8	鮮奶	802	V
5/4	三	什錦炒飯 白米. 絞肉(0). 三色丁(C)/炒	椒鹽炸豬排 豬排(0)/炸	冬瓜肉片 冬瓜(0). 肉片(0)/煮	洋芋杏鮑菇 洋芋(0). 杏鮑菇(0)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙. 炒	蔬菜豆腐湯 非基改豆腐. 大白菜	5.6	2.3	1.5	2.8		728	V
5/5	四	小米飯 白米. 小米/煮	蔥燒雞丁 雞丁(C). 洋蔥/燒	鮮瓜蒟蒻 大黃瓜(0). 蒟蒻/炒	紅燒獅子頭 獅子頭(C). 大白菜(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	大滷湯 非基改豆腐. 紅蘿蔔. 木耳	5.3	2.5	1.7	2.7		723	V
5/6	五	白米飯 白米/煮	彩椒肉片 肉片(0). 彩椒(0)/煮	茶碗蒸 雞蛋(0)/蒸	螞蟻上樹 冬粉. 絞肉(0). 高麗菜(0). 紅蘿蔔(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	金針排骨湯 金針. 排骨丁(C)	5.4	2.4	1.7	2.6		718	V
5/9	一	香Q米飯 白米/煮	南洋咖哩雞 雞丁(C). 洋芋(0)/煮	佛跳牆 大白菜(0). 紅蘿蔔(0). 木耳(0)/煮	客家小炒 非基改豆干. 肉絲(0)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙. 炒	野菇涼薯湯 涼薯. 金針菇	5.4	2.3	1.6	2.7		712	V
5/10	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	古早味豬排 豬排(0)/滷	肉絲銀芽 豆芽菜(0). 肉絲(0)/炒	高麗年糕 年糕. 高麗菜(0). 紅蘿蔔(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	米粉湯 米粉. 肉絲(0)	5.5	2.4	1.8	2.7	鮮奶	807	V
5/11	三	茄香肉醬義大利麵 義大利麵. 三色丁(C)煮	多汁香嫩雞排 雞排(C)/燒	茄香肉醬 絞肉(0). 洋蔥/煮	蒲瓜什錦 扁蒲(0). 肉片(0)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙. 炒	關東煮湯 蘿蔔. 黑輪	5.6	2.4	1.8	2.8		743	V
5/12	四	燕麥飯 白米. 燕麥/煮	打拋肉 絞肉(Q). 洋蔥(T)/炒	小黃瓜炒鮮菇 小黃瓜(0). 鮮菇(0)/炒	海茸肉絲 海茸. 肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	魚干味噌湯 非基改豆腐. 小魚干	5.4	2.5	1.9	2.7	1	795	V
5/13	五	白米飯 白米/煮	和風照燒雞 雞丁(C). 非基改百頁豆腐/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(0). 雞蛋(0)/炒	酥炸雙拼 地瓜薯條(0)*2. 玉米餅(C)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	綠豆薏仁湯 綠豆. 薏仁	5.4	2.4	1.8	2.8		729	V
5/16	一	香Q米飯 白米/煮	蒜香大排 豬排(0)/燒	脆薯炒肉絲 豆薯(0). 肉絲(0)/炒	家常豆腐 非基改豆腐. 筍片/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙. 炒	南瓜濃湯 南瓜. 三色丁(C)	5.3	2.5	1.8	2.8	鮮奶	730	V
5/17	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	香酥花枝排 花枝排(C)/炸	什錦粉絲煲 冬粉. 大白菜(0). 紅蘿蔔(0)/煮	炸醬筍丁 絞肉(0). 筍丁/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	海芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋(0)	5.4	2.4	1.7	2.8	鮮奶	802	V
5/18	三	白米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(0). 洋蔥/炒	黃瓜秀珍菇 大黃瓜(0). 秀珍菇(0)/煮	彩椒素雞 非基改素雞. 彩椒(0)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙. 炒	香菇雞湯 雞丁(C). 香菇	5.4	2.5	1.9	2.8		739	V
5/19	四	紫米飯 白米. 紫米/煮	鹽酥雞 雞丁(C). 黑輪(C)/炸	三色洋芋 洋芋(0). 玉米粒(C). 三色丁(C)/煮	原味蒸蛋 雞蛋(0)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	三絲羹湯 非基改豆腐. 筍絲. 紅蘿蔔. 木耳	5.4	2.4	1.6	2.8		724	V
5/20	五	白米飯 白米/煮	古早味焢肉 肉丁(0). 蘿蔔/煮	豆包高麗菜 高麗菜(0). 非基改豆包/炒	海結麵輪 海帶結. 麵輪/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	竹筍排骨湯 筍片. 排骨丁(C)	5.3	2.6	1.8	2.6		728	V
5/23	一	香Q米飯 白米/煮	迷迭香燻雞 雞丁(C). 洋芋(Q)/煮	長豆炒肉絲 長豆(0). 肉絲(0)/炒	雞塊拼蝦仁卷 雞塊(C)*1. 蝦仁卷(C)*1/炸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙. 炒	冬瓜金菇湯 冬瓜. 金針菇	5.4	2.4	2	2.7		730	V
5/24	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	傳統滷排骨 豬排(Q)/滷	洋蔥炒蛋 洋蔥. 雞蛋(0)/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐. 絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	金針粉絲湯 金針. 粉絲	5.6	2.5	1.7	2.7	鮮奶	819	V
5/25	三	白米飯 白米/煮	脆皮酥香雞翅 雞翅(C)/炸	紅片扁蒲 扁蒲(0). 紅蘿蔔(0)/炒	什錦炒油片絲 非基改油片絲. 高麗菜(0). 紅蘿蔔(0)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(0)/燙. 炒	香菇蘿蔔湯 蘿蔔. 香菇	5.5	2.5	1.9	2.8		746	V
5/26	四	薏仁飯 白米. 薏仁/煮	肉燥油腐 絞肉(0). 非基改油豆腐/煮	小瓜炒黑輪 小黃瓜(0). 黑輪(C)/炒	蠔油海根肉絲 海帶根. 肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	日式味噌湯 非基改豆腐. 海帶芽	5.5	2.4	1.6	2.7	1	787	V
5/27	五	白米飯 白米/煮	羅勒三杯雞 雞丁(C). 素肚. 九層塔/煮	蛋香白菜滷 大白菜(0). 紅蘿蔔(0). 雞蛋(0)/煮	回鍋豆干 非基改豆干. 高麗菜(0). 肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	地瓜芋圓湯 地瓜. 芋圓	5.4	2.3	1.7	2.7		715	V
5/30	一	白米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(0). 豆芽菜(0)/炒	玉米毛豆 玉米粒(C). 毛豆(T)/煮	蜜汁方干 非基改豆干/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙. 炒	沙茶魷魚羹湯 魷魚羹. 紅蘿蔔. 木耳	5.3	2.5	1.6	2.7		720	V
5/31	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	黃金炸雞排 雞排(C)/炸	日式咖哩 洋芋(0). 紅蘿蔔(0)/煮	蘿蔔油腐燒 蘿蔔. 非基改油豆腐/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙. 炒	白菜肉片湯 大白菜. 肉片(0)	5.4	2.6	1.6	2.8	鮮奶	814	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(Q)、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