

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	生穀雜糧類(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(份)	茄瓜類(份)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章10
8/30	二	糙米飯 白米、糙米/煮	塔香三杯雞 雞丁(C)、素肚/煮	宜蘭西魯肉 大白菜、肉絲(O)、秀珍菇(O)/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜(O)、金針菇(O)	5.5	2.4	1.8	2.7		鮮奶	807	V
8/31	三	白米飯 白米/煮	馬鈴薯燉肉 肉丁(O)、洋芋(O)/煮	蒲瓜黑輪 扁蒲(O)、黑輪(C)/炒	蔥燒油豆腐 非基改油豆腐、洋蔥/燒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄(O)、雞蛋(O)	5.6	2.3	1.7	2.8			733	V
9/1	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	照燒雞肉 雞丁(C)、非基改豆干/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(O)、紅蘿蔔(O)/炒	小瓜鮮菇 小黃瓜(O)、鮮菇(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	金針排骨湯 金針、排骨丁(C)	5.4	2.5	1.7	2.7			730	V
9/2	五	白米飯 白米/煮	打拋肉 絞肉(O)、洋蔥、九層塔/炒	關東煮 蘿蔔、玉米(C)/煮	醬燒海帶根 海帶根、肉絲(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.5	2.4	1.8	2.8			736	V
9/5	一	香Q米飯 白米/煮	醬爆雞丁 雞丁(C)、非基改豆干燒	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(O)、雞蛋(O)/炒	高麗菜炒肉片 高麗菜、肉片(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	野菇涼薯湯 涼薯(O)、金針菇(O)	5.4	2.7	1.6	2.7		豆奶	742	V
9/6	二	糙米飯 白米、糙米/煮	鮮味魚排 魚排(C)/炸	玉米肉末 玉米粒(C)、絞肉(O)/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐、洋蔥/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	木須肉絲湯 木耳(O)、肉絲(O)	5.5	2.4	1.8	2.7		鮮奶	807	V
9/7	三	番茄肉醬義大利麵 白麵、三色丁(C)/煮	蜜汁燒豬排 豬排(O)/燒	番茄肉醬 絞肉(O)、洋蔥/煮	黃瓜茼蒿 大黃瓜(O)、茼蒿片/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	柴魚味噌湯 非基改豆腐、紫菜	5.6	2.4	1.5	2.8			736	V
9/8	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	咖哩洋芋百頁 洋芋、非基改百頁豆腐/煮	日式蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	蒜味長豆 長豆(O)、絞肉(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、紅蘿蔔(O)	5.4	2.5	1.7	2.7	1		790	V
9/9	五	中秋節連假													
9/12	一	香Q米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(O)、洋蔥/炒	炸物拼盤 花枝丸(C)*1、雞塊(C)*1/炸	眷村滷味 海帶結、非基改油豆腐/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇(O)	5.5	2.5	1.8	2.8			744	V
9/13	二	糙米飯 白米、糙米/煮	香滷雞排 雞排(C)/滷	冬瓜香菇 冬瓜(O)、香菇(O)/煮	什錦年糕 年糕、大白菜、紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(O)	5.5	2.4	1.7	2.7		鮮奶	804	V
9/14	三	台式油飯 白米、糯米、肉絲(O)、香菇/煮	醬燒豬排 豬排(O)/燒	大根佃煮 蘿蔔、杏鮑菇(O)/煮	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲(O)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	田園蔬菜湯 高麗菜、金針菇(O)	5.4	2.5	1.9	2.8			739	V
9/15	四	養生小米飯 白米、小米/煮	夜市鹽酥雞 雞丁(C)、非基改百頁豆腐/炸	小瓜肉片 小黃瓜(O)、肉片(O)/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	肉羹湯 肉羹(C)、筍絲、紅蘿蔔(O)	5.4	2.4	1.6	2.7			720	V
9/16	五	白米飯 白米/煮	家常滷肉 肉丁(O)、非基改豆干/煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(O)、鮮菇(O)/炒	什錦粉絲煲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	山藥排骨湯 山藥(O)、排骨丁(C)	5.3	2.6	1.8	2.6			728	V
9/19	一	香Q米飯 白米/煮	蔥香雞丁 雞丁(C)、洋蔥/煮	洋芋杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇(O)/煮	什錦炒油片絲 非基改油片絲、紅蘿蔔(O)、木耳(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、三色丁(C)	5.4	2.4	1.6	2.7			720	V
9/20	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蒜味大排 豬排(O)/燒	涼薯炒蛋 涼薯(O)、雞蛋(O)/煮	客家小炒 非基改豆干、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(O)、薏仁、肉片(O)	5.3	2.5	1.7	2.8		鮮奶	727	V
9/21	三	白米飯 白米/煮	轟炸雞腿 雞腿(C)/炸	長豆肉末 長豆(O)、絞肉(O)/炒	紅燒豆腐 非基改豆腐、絞肉(O)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	竹筍排骨湯 竹筍、排骨丁(C)	5.4	2.5	1.9	2.8			739	V
9/22	四	五穀飯 白米、五穀米/煮	肉燥油豆腐 非基改油豆腐、絞肉(O)/煮	柴魚蒸蛋 雞蛋(O)、柴魚片/蒸	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔(O)、木耳(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	客家米粉湯 米粉、肉絲(O)	5.5	2.4	1.5	2.7	1		784	V
9/23	五	白米飯 白米/煮	宮保雞丁 雞丁(C)、非基改豆干/煮	鍋燒黃瓜 大黃瓜(O)、肉片(O)/煮	塔香海茸 海茸、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖磚	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V
9/26	一	白米飯 白米/煮	鐵路豬排 豬排(O)/滷	田園毛豆 玉米粒(C)、毛豆(C)/煮	魚香紫茄 茄子(O)、絞肉(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	大滷湯 非基改豆腐、紅蘿蔔(O)、木耳(O)	5.4	2.5	1.6	2.7			727	V
9/27	二	糙米飯 白米、糙米/煮	椒鹽魚丁 魚丁(C)、非基改百頁豆腐/炸	椰香咖哩豬 洋芋(O)、紅蘿蔔(O)、肉片(O)/煮	小黃瓜炒雞丁 小黃瓜(O)、雞丁(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	蒲瓜排骨湯 蒲瓜(O)、排骨丁(C)	5.4	2.4	1.6	2.6		鮮奶	715	V
9/28	三	白米飯 白米/煮	蔥燒雞翅 雞翅(C)/燒	白玉燒肉 蘿蔔、肉片(O)/煮	玉米餅&蝦捲 玉米餅(C)*1、蝦捲(C)*1/炸	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙、炒	紫菜味噌湯 非基改豆腐、紫菜	5.4	2.5	1.7	2.8			734	V
9/29	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	彩蔬肉片 肉片(O)、彩椒(O)/煮	冬瓜麵筋 冬瓜(O)、麵筋/煮	香拌三絲 海帶絲、非基改白干絲、肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	南瓜濃湯 南瓜(O)、三色丁(C)	5.4	2.4	1.6	2.8			724	V
9/30	五	白米飯 白米/煮	春川炒雞 雞丁(C)、高麗菜/炒	鐵板銀芽 豆芽菜(O)、肉絲(O)/炒	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	香筍肉片湯 筍片、肉片(O)	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米

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)

★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