

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	主穀類(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(%)	油脂與堅果類(%)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章1Q
10/3	一	香Q米飯 白米/煮	鹽酥雞丁 雞丁(C).甜不辣(C)/煮	洋芋玉米 洋芋.玉米粒(C)/炒	鐵板油腐 油豆腐.洋蔥/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜(Q).金針菇(Q)	5.5	2.4	1.8	2.7		732	V
10/4	二	糙米飯 白米.糙米/煮	蔥燒魚丁 魚丁(C).洋蔥.豆腐/燒	螞蟻上樹 冬粉.絞肉(Q).紅蘿蔔(Q)/炒	關東煮 白蘿蔔.玉米(Q).黑輪(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍排骨湯 竹筍.排骨丁(C)	5.5	2.3	1.7	2.6	0.5	792	V
10/5	三	義大利麵 義大利麵.三色丁(C)/煮	義大利肉醬 絞肉(Q).洋蔥.番茄醬/煮	彩椒素雞 素雞.彩椒(O)/煮	雞魚雙拼 雞塊(C).花枝丸(C)/炸	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	肉羹湯 肉羹(C).筍絲.木耳(Q)	5.4	2.3	1.9	2.7		720	V
10/6	四	薏仁飯 白米.薏仁/煮	海結燒雞 雞丁(C).海帶結/燒	咖哩百頁 洋芋.百頁豆腐/煮	黃瓜茼蒿 大黃瓜(Q).茼蒿片.紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	5.3	2.4	1.8	2.6		713	V
10/7	五	香Q米飯 白米/煮	蜜汁豬排 肉排(Q)/滷	鮮菇三絲 香菇(Q).紅蘿蔔(Q).木耳(Q)/炒	蔥燒豆腐 豆腐.絞肉(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	5.4	2.7	1.8	2.7		747	V
10/10	一	雙十節連假												
10/11	二	糙米飯 白米.糙米/煮	塔香三杯雞 雞丁(C).豆干.九層塔/煮	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	桂筍肉絲 桂竹筍.肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	金針粉絲湯 金針.肉絲(Q).冬粉	5.4	2.4	1.8	2.6	0.5	795	V
10/12	三	什錦炒飯 白米.雞蛋(O).絞肉(O).洋蔥/炒	脆皮雞翅 雞翅(C)/炸	大根佃煮 白蘿蔔.麵線.杏鮑菇(Q)/煮	客家小炒 豆干.肉絲(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	南瓜濃湯 南瓜(Q).玉米粒(C)	5.4	2.3	1.8	2.7		717	V
10/13	四	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	醬燒素排 素肉排/燒	香滷海結 海帶結.豆干/滷	田園毛豆 玉米粒(C).毛豆(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	客家米粉湯 米粉.肉絲(Q)	5.5	2.4	1.7	2.6	1	785	V
10/14	五	香Q米飯 白米/煮	古早時豬排 豬排(Q)/滷	紅燒豆腐 油豆腐.木耳(Q)/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q).雞蛋(Q).蔥/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(C).金針菇(Q)	5.5	2.3	1.8	2.6		720	V
10/17	一	香Q米飯 白米/煮	瓜仔雞丁 雞丁(C).花瓜/炒	白菜滷 大白菜(Q).紅蘿蔔(Q).雞蛋(Q)/煮	咖哩洋芋肉末 洋芋.絞肉(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	海芽味噌湯 海帶芽.味噌	5.4	2.4	1.7	2.7		722	V
10/18	二	糙米飯 白米.糙米/煮	香滷雞腿 雞腿(C)/滷	大瓜香菇 大黃瓜(Q).香菇(Q).肉片(Q)/煮	四季甜條 四季豆(T).甜條(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	玉米濃湯 玉米粒(C).三色丁(C)	5.6	2.2	1.9	2.6	0.5	797	V
10/19	三	香Q米飯 白米/煮	鐵板肉片 肉片(Q).洋蔥/炒	百頁杏鮑菇 百頁豆腐.杏鮑菇(O)/煮	蜜汁豆干 豆干.芝麻/滷	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	香菇雞湯 雞丁(C).香菇(O)	5.3	2.4	1.6	2.7		713	V
10/20	四	燕麥飯 白米.燕麥/煮	風味魚排 魚排(C)/炸	什錦粉絲 高麗菜(Q).冬粉.絞肉(Q)/炒	壽喜燒肉 肉片(Q).大白菜(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q).薏仁	5.4	2.3	1.8	2.6		713	V
10/21	五	香Q米飯 白米/煮	紅燒焢肉 肉丁(Q).豆干/滷	冬瓜香菇 冬瓜(Q).香菇(Q).肉片(Q)/煮	花瓜肉燥 絞肉(Q).絞花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紫米紅豆湯 紅豆(T).紫米	5.4	2.4	1.6	2.7		720	V
10/24	一	香Q米飯 白米/煮	打拋豬 絞肉(Q).毛豆(T).洋蔥/煮	日式蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	木耳三絲 木耳.肉絲(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	絲瓜粉絲湯 絲瓜(Q).冬粉.雞蛋(Q)	5.4	2.5	1.7	2.7		730	V
10/25	二	糙米飯 白米.糙米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C).洋芋/燒	玉米三色 玉米粒(C).三色丁/炒	炸醬干丁 豆干.絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	木須肉絲湯 木耳(Q).肉絲(Q)	5.5	2.3	1.9	2.6	0.5	797	V
10/26	三	香Q米飯 白米/煮	墨西哥雞排 雞排(C)/滷	回鍋干片 豆干片.高麗菜(Q).肉絲(Q)/炒	白玉燒肉 白蘿蔔.肉片(Q).香菇(Q)/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	大滷湯 大白菜(Q).豆腐.雞蛋(Q)	5.3	2.4	1.6	2.6		708	V
10/27	四	五穀飯 白米.五穀米/煮	蔥燒魚丁 魚丁(C).洋蔥/燒	竹筍炒肉絲 竹筍.肉絲(Q)/炒	番茄炒蛋 番茄(O).雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐	5.3	2.4	1.8	2.7	1	778	V
10/28	五	香Q米飯 白米/煮	和風大排 肉排(Q)/滷	咖哩杏鮑菇 洋芋.杏鮑菇(Q)/煮	醬燒豆腐 絞肉(O).豆腐/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞丁(C)	5.5	2.5	1.6	2.6		730	V
10/31	一	香Q米飯 白米/煮	蒜香鳳翅 雞翅(C)/燒	滷味雙拼 油豆腐.海帶結/滷	鍋燒黃瓜 大黃瓜(Q).肉片(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	竹筍肉片湯 竹筍.肉片(Q)	5.3	2.4	1.6	2.7		713	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