

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全糖 糖漿	油脂	雞蛋	豆腐 肉片	熱量 kcal	三 星	
10/3	週一	糙米飯	義式香草雞 雞肉/煮	四季豆、甜條/炒	清炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	產履 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	豆漿	4.9	2	1.6	2	623	✓	
10/4	週二	香甜白飯	薑汁豚肉燒 豬肉、洋蔥/煮	豆干、小魚干/炒	菇菇煨玉米 玉米粒、鮮菇、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	筍仔湯 鮮筍	鮮奶	5	2	1.5	2	628	✓	
10/5	週三	紫米飯	酥炸湯翅*1 雞肉/燒	沙嗲小瓜肉片 小黃瓜、肉片/炒	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦米/炒	季節 蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔		4.9	2	1.5	2	621	✓	
10/6	週四	Q彈薏仁飯	照燒豬排*1 豬排/燒	哨子豆腐 豆腐、絞肉、青蔥/煮	芹香脆薯 豆薯、芹菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	雪白菇菇湯 大白菜、金針菇、紅蘿蔔		5	1.9	1.6	2	626	✓	
10/7	週五	香甜白飯	蔥燒雞 雞肉、蔥/燒	乳酪滑蛋 蛋、洋蔥、玉米粒/煮	鮑菇花椰 花椰菜、杏鮑菇/炒	有機 蔬菜	義式羅宋湯 蕃茄、高麗菜		5	2	1.5	2	628	✓	
10/11	週二	沙茶豚肉炒麵	韓式洋釀雞 雞肉、蜂蜜/燴	海結肉片 海帶結、豬肉/煮	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜/煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔	鮮奶	5	2	1.5	1.9	620	✓	
10/12	週三	金黃地瓜飯	梅汁排骨 豬肉、紅蘿蔔/煮	甜醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、紅蘿蔔/煮	蔥爆豆芽 豆芽菜、青蔥/炒	季節 蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽		5	2	1.6	1.9	623	✓	
10/13	週四	蔬食日	香鬆拌飯	八寶肉醬 豬肉、豆干丁、毛豆仁/煮	游龍鍋貼*2 鍋貼/炸	香甜白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	水果	4.9	2	1.5	2	621	✓
10/14	週五		香甜白飯	海鮮蝦排*1 蝦排/炸	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇、豆干/煮	蜜汁黑輪片 洋蔥、黑輪片/炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		5	2	1.6	2	630	✓
10/17	週一	高鈣芝麻飯	鐵路大排*1 豬排/燒	什錦滷片絲 芹菜、滷片、乾蘿蔔/炒	白醬洋芋 馬鈴薯、乾蘿蔔/煮	產履 蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐、蛋		5	1.9	1.5	2	623	✓	
10/18	週二	香甜白飯	紅糟燒雞 雞肉、紅糟/燒	香甜瓜仔肉 豬肉、花瓜/煮	海味佛手瓜 佛手瓜、蝦米/炒	有機 蔬菜	白菜肉羹湯 白菜、肉羹	鮮奶	4.9	2	1.6	2	623	✓	
10/19	週三	香甜白飯	香菇土窯雞 雞肉、香菇/煮	蔥爆豆干丁 豆干丁、青蔥/炒	乾扁豆豆 四季豆、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇		5	2	1.6	2	630	✓	
10/20	週四	薏仁飯	味噌燒肉片 肉片、洋蔥/炒	古早味炒蛋 蛋、菜脯/炒	蒜香玉菜 高麗菜、蒜/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔		5	2	1.6	1.9	623	✓	
10/21	週五	香甜白飯	醬燻雞排*1 雞排/滷	豆瓣玉米肉末 玉米粒、絞肉、紅蘿蔔/炒	香菇燻冬瓜 冬瓜、香菇/煮	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖		4.9	2	1.6	2	623	✓	
10/24	週一	燕麥飯	糖醋雞 雞肉/煮	脆瓜炒黑輪 小黃瓜、黑輪/炒	塔香海根 海帶根、九層塔/炒	產履 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、蛋		5	2	1.6	2	630	✓	
10/25	週二	紫米飯	黑蜜肉排*1 豬排/燒	韓式雜菜冬粉 蔬菜、冬粉/煮	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇/炒	有機 蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋	鮮奶	5	2	1.6	1.9	623	✓	
10/26	週三	沙茶豚肉炒飯	脆皮虱目魚排*1 虱目魚排/炸	蜜汁大黑干 大黑干、白芝麻/滷	金茸炒雙味 脆筍絲、金針菇、肉絲/炒	季節 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片		5	2	1.5	2	628	✓	
10/27	週四	蔬食日	番薯飯	番茄炒蛋 蛋、蕃茄/炒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 鮮蔬、金針菇、紅蘿蔔	水果	4.9	2	1.5	2	621	✓
10/28	週五		香甜白飯	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	魚丸蘿蔔煮 魚丸、蘿蔔/煮	豆皮滷白菜 豆皮、白菜/煮	有機 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		4.9	2	1.6	2	623	✓
10/31	週一	胚芽米飯 白米、胚芽米/蒸	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	敏豆菇菇 四季豆、鮮菇/煮	產履 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		4.9	2	1.6	2	623	✓	

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適台對其過敏體質者食用」。