

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	生鮮蔬菜類(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(份)	油脂與鹽類(%)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章1Q
11/1	二	糙米飯 白米、糙米/煮	海結燒肉 肉丁(Q).海帶結/燒	客家小炒 豆干片、肉絲(O)/炒	冬瓜香菇 冬瓜(Q).香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	味噌小魚干湯 豆腐、味噌、小魚干	5.4	2.3	1.9	2.6	0.5	790	V
11/2	三	什錦炒麵 白米、絞肉(Q).洋蔥/炒	香滷雞排 雞排(C)/滷	彩椒素雞 彩椒(O).素雞/炒	玉米雙拼 玉米餅(C).花枝丸(C)/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	洋芋濃湯 洋芋、玉米粒(C).雞蛋(Q)	5.5	2.3	1.9	2.7		727	V
11/3	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	蔥燒肉絲 肉絲(O).洋蔥/燒	洋芋玉米 洋芋、玉米粒(C)/炒	什錦粉絲 高麗菜(Q).粉絲、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	白菜肉羹湯 大白菜(Q).肉羹(C).筍絲	5.5	2.4	1.8	2.6		727	V
11/4	五	香Q米飯 白米/煮	京都大排 肉排(Q)/滷	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	瓜仔肉燥 絞肉(Q).花瓜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	筍片排骨湯 筍片(Q).排骨(C)	5.4	2.7	1.8	2.7		747	V
11/7	一	香Q米飯 白米/煮	咖哩雞丁 洋芋、雞丁(C)/煮	蘿蔔海結 白蘿蔔(Q).海帶結/滷	桂筍肉絲 桂竹筍、肉絲(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	米粉湯 米粉、韭菜(Q).芹菜(Q)	5.5	2.4	1.8	2.7		732	V
11/8	二	糙米飯 白米、糙米/煮	鐵板肉片 肉片(Q).洋蔥/燒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉(Q).三色丁(C)/滷	宜蘭西魯肉 大白菜(O).雞蛋(O).木耳(O)/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜(Q).金針菇(Q)	5.4	2.4	1.6	2.6	0.5	790	V
11/9	三	油飯 糯米、碎豆干、絞肉(O)/炒	蒜香鳳翅 雞翅(C)/炸	蜜汁豆干 豆干、白芝麻/滷	黃瓜黑輪 小黃瓜(O).黑輪(C)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	木須三絲湯 木耳(Q).金針菇(Q).紅蘿蔔(Q)	5.4	2.3	1.9	2.7		720	V
11/10	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	打拋肉 絞肉(Q).毛豆(Q).九層塔/煮	長豆甜不辣 長豆(O).黑輪(C)/炒	鮮菇三絲 木耳(O).肉絲(O).香菇(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	地瓜QQ湯 地瓜、QQ	5.5	2.3	1.7	2.6	1	777	V
11/11	五	香Q米飯 白米/煮	蔥燒魚丁 魚丁(C).洋蔥、豆腐/燒	咖哩百頁 洋芋、百頁豆腐、杏鮑菇(O)/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(O).雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔(Q).排骨(C).金針菇(Q)	5.5	2.3	1.8	2.6		720	V
11/14	一	香Q米飯 白米/煮	瓜仔燒雞 花瓜、雞丁(C)/燒	玉米三色 玉米粒(C).三色丁(C)/炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(O).木耳(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	涼薯蛋花湯 涼薯(O).雞蛋(O).肉絲(O)	5.4	2.4	1.7	2.7		722	V
11/15	二	糙米飯 白米、糙米/煮	香滷大排 肉排(Q)/滷	冬瓜麵筋 冬瓜(Q).麵筋/煮	白菜年糕 大白菜(Q).年糕條/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜(Q).肉片(Q).金針菇(Q)	5.6	2.2	1.9	2.6	0.5	797	V
11/16	三	肉醬義大利麵 白麵、三色丁(C).絞肉(O)/煮	蒜香雞排 雞排(C)/滷	鐵板油豆腐 油豆腐、洋蔥/燒	雞魚雙拼 雞塊(C).花枝丸(C)/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	玉米濃湯 玉米粒(C).雞蛋(Q).三色丁(C)	5.4	2.4	1.6	2.7		720	V
11/17	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	彩椒肉片 彩椒(O).肉片(O).洋蔥/炒	日式蒸蛋 雞蛋(Q).柴魚片/蒸	香干海結 豆干、海結/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	金針粉絲湯 金針、冬粉、木耳(Q)	5.4	2.4	1.8	2.6		720	V
11/18	五	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C).洋芋/燒	黃瓜蒟蒻 大黃瓜(Q).蒟蒻片/炒	筍丁肉燥 絞肉(Q).碎干、筍丁/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽蛋花湯 味噌、雞蛋(Q).豆腐	5.4	2.4	1.9	2.6		723	V
11/19	六	香Q米飯 白米/煮	泰式打拋豬 絞肉(Q).九層塔、洋蔥/煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔(Q)/炒	番茄炒蛋 番茄(O).雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔黑輪湯 蘿蔔(Q).黑輪(C).金針菇(Q)	5.5	2.5	1.6	2.6		730	V
11/21	一	香Q米飯 白米/煮	銀芽肉絲 豆芽菜(Q).肉絲(Q)/炒	扁蒲香菇 扁蒲(O).香菇(O)/炒	蔥燒豆腐 豆腐、筍片(Q).木耳(O)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	筍片朴菜湯 筍片(Q).排骨(C).朴菜	5.4	2.5	1.7	2.7		730	V
11/22	二	糙米飯 白米、糙米/煮	海結燒雞 海帶結、雞丁(C)/燒	大根佃煮 白蘿蔔(O).鹽糖、杏鮑菇(O)/煮	花瓜肉燥 絞肉(Q).花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	番茄豆腐湯 番茄(Q).雞蛋(Q).豆腐	5.5	2.3	1.9	2.6	0.5	797	V
11/23	三	肉絲炒飯 肉絲(O).洋蔥/炒	糖醋魚丁 魚丁(C).洋蔥/燒	回鍋干片 豆干片、肉絲(Q).蔥/炒	白菜滷 大白菜(O).肉絲(O).雞蛋(O)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	南瓜濃湯 南瓜(Q).三色丁(C)	5.3	2.4	1.6	2.6		708	V
11/24	四	小米飯 白米、小米/煮	素魚排 魚排/燒	木須三絲 香菇(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	田園毛豆 玉米(C).毛豆(O).三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紅茶珍珠湯 紅茶、珍珠	5.3	2.4	1.8	2.7	1	778	V
11/25	五	補假不供餐												
11/28	一	香Q米飯 白米/煮	三杯雞丁 雞丁(C).百頁、九層塔/煮	什錦素雞 彩椒(O).素雞/炒	冬瓜燒肉 冬瓜(Q).肉片(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	味噌海芽湯 海芽、豆腐、味噌	5.3	2.4	1.9	2.7		720	V
11/29	二	糙米飯 白米、糙米/煮	風味魚排 魚排(C)/燒	蔬菜粉絲 高麗菜(Q).冬粉、沙茶醬/炒	竹筍炒肉絲 桂竹筍、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	香菇雞湯 香菇(Q).雞丁(C)	5.5	2.3	1.6	2.7	0.5	794	V
11/30	三	酢醬麵 白麵、碎豆干、絞肉(O)/炒	脆皮雞翅 雞翅(C)/炸	滷味雙拼 油豆腐、海帶結/滷	西芹甜條 西芹(Q).甜條(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	大滷湯 大白菜(Q).竹筍、豆腐	5.4	2.4	1.8	2.7		725	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