

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	主觀營養種類(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(%)	油脂與堅果類(%)	水果類	乳品類	煎炸(大卡)	三章10
12/1	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	蘑菇肉片 肉片(Q)、蘑菇片	蘿蔔麵輪 蘿蔔(O)、麵輪/燒	田園玉米 玉米粒(C)、毛豆(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜(O)、金針菇(O)	5.4	2.3	2.1	2.6			720	V
12/2	五	香Q米飯 白米/煮	海結燒雞 雞丁(Q)、海帶結/燒	芹香豆干 豆干、芹菜/炒	椒鹽雙拼 雞塊(C)、花枝丸(C)/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍排骨湯 筍片(Q)、排骨(C)	5.5	2.3	1.9	2.8			731	V
12/5	一	香Q米飯 白米/煮	蔥燒雞丁 雞丁(C)、洋蔥/燒	桂筍肉絲 桂竹筍、肉絲(Q)/炒	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	味噌海芽湯 海帶芽、味噌	5.5	2.4	1.8	2.7			732	V
12/6	二	糙米飯 白米、糙米/煮	京都大排 肉排(Q)/滷	紅燒豆腐 豆腐、絞肉(Q)、三色丁(C)/滷	塔香茄柳 茄子(Q)、九層塔/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔香菇湯 蘿蔔(O)、排骨(C)、香菇(O)	5.4	2.7	1.8	2.6	0.5		743	V
12/7	三	肉醬義大利麵 白麵、三色丁(C)、絞肉(O)/煮	椒鹽鳳翅 雞翅(C)/燒	彩椒素雞 彩椒(O)、素雞/炒	義大利肉醬 三色丁(C)、絞肉(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	南瓜濃湯 南瓜(O)、三色丁(C)	5.5	2.4	1.8	2.8			736	V
12/8	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇(O)、洋芋/煮	什錦粉絲 高麗菜(O)、冬粉、絞肉(Q)/炒	大黃瓜黑輪 大黃瓜(O)、黑輪(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	地瓜QQ湯 地瓜、QQ	5.4	2.4	1.6	2.6	1		775	V
12/9	五	香Q米飯 白米/煮	瓜仔雞 花瓜、雞丁(C)/燒	滷味雙拼 豆干、海帶結/滷	日式蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	番茄豆腐湯 番茄(Q)、雞蛋(Q)、豆腐	5.4	2.4	1.9	2.6			723	V
12/12	一	香Q米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q)、洋蔥/炒	洋芋玉米 洋芋、玉米粒(C)/炒	筍丁肉燥 絞肉(Q)、碎干、筍丁/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	結頭排骨湯 結頭菜(O)、排骨(C)	5.5	2.3	2	2.6			725	V
12/13	二	糙米飯 白米、糙米/煮	糖醋石斑魚 石斑魚(Q)、洋蔥/燒	小黃瓜黑輪 小黃瓜(O)、黑輪(C)/炒	三絲總匯 筍絲、木耳(O)、香菇(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽蛋花湯 味噌、雞蛋(Q)豆腐	5.5	2.3	1.8	2.6	0.5		795	V
12/14	三	玉米蛋炒飯 白米、蛋(O)、玉米(C)/炒	香蒜雞排 雞排(C)/滷	杏鮑百頁 洋芋、百頁豆腐、杏鮑菇(O)/煮	長豆甜條 長豆(T)、甜條(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	白菜肉羹湯 大白菜(O)、肉羹(C)、筍絲	5.4	2.4	1.7	2.7			722	V
12/15	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	咖哩雞丁 洋芋、雞丁(C)/煮	宜蘭西西滷 大白菜(O)、紅蘿蔔(O)、雞蛋(Q)/煮	鐵板油豆腐 油豆腐、洋蔥/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	木須三絲湯 木耳(O)、肉絲(O)、金針菇(O)	5.5	2.3	1.9	2.6			722	V
12/16	五	香Q米飯 白米/煮	打拋肉 絞肉(O)、毛豆(O)、九層塔/煮	客家小炒 豆干片、肉絲(O)/炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔魷魚羹 蘿蔔(O)、魷魚羹(C)、金針菇(O)	5.4	2.4	1.6	2.7			720	V
12/19	一	香Q米飯 白米/煮	虱目魚排 魚排(C)/燒	瓜仔肉燥 絞肉(O)、花瓜/滷	茄汁米血 米血丁(C)、蘿蔔(O)/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜(O)、肉片(O)	5.5	2.4	1.8	2.6			727	V
12/20	二	糙米飯 白米、糙米/煮	海結滷肉 肉丁(Q)、海帶結/滷	冬瓜香菇 冬瓜(O)、香菇(O)、肉片(Q)/煮	玉薯雙拼 玉米餅(C)、薯條(Q)/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	朴菜竹筍湯 竹筍(O)、朴菜	5.4	2.4	1.9	2.7	0.5		802	V
12/21	三	什錦炒麵 白麵、雞蛋(O)、絞肉(O)、洋蔥/炒	卡啦雞腿 雞腿(C)/炸	桂筍什錦 桂竹筍、肉絲(Q)/炒	素雞杏鮑菇 杏鮑菇(O)、素雞/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	玉米洋芋湯 玉米粒(C)、雞蛋(Q)、三色丁(C)	5.5	2.5	1.6	2.8			739	V
12/22	四	紫米飯 紫米/煮	高麗素魚排 高麗菜(O)、素魚排/燒	大根佃煮 白蘿蔔(O)、麵線、杏鮑菇(O)/煮	茶碗蒸 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	5.6	2.5	1.7	2.6	1		799	V
12/23	五	香Q米飯 白米/煮	香滷鳳翅 雞翅(C)/滷	三色豆腐 豆腐、絞肉(Q)、三色丁(C)/滷	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	番茄蛋花湯 番茄(Q)、雞蛋(Q)	5.5	2.3	1.9	2.7			727	V
12/26	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C)、洋芋/燒	回鍋干片 豆干片、高麗菜(O)、肉絲(Q)/炒	白菜年糕 大白菜(O)、年糕/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	蘿蔔黑輪湯 蘿蔔(O)、黑輪(C)	5.6	2.4	1.6	2.6			729	V
12/27	二	糙米飯 白米、糙米/煮	紅燒石斑魚 石斑魚(Q)、豆腐、洋蔥/燒	玉米毛豆 玉米粒(C)、毛豆(T)/煮	蔬菜粉絲 高麗菜(O)、冬粉、絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇(O)	5.3	2.4	1.8	2.6	0.5		788	V
12/28	三	油飯 糯米、碎豆干、絞肉(O)/炒	香滷大排 肉排(Q)/滷	塔香海根 海帶根、九層塔(O)/炒	黃瓜蒟蒻 大黃瓜(O)、蒟蒻片/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	金針粉絲湯 金針、冬粉、木耳(O)	5.3	2.4	1.9	2.7			720	V
12/29	四	小米飯 白米、小米/煮	蜜汁雞排 雞排(C)/滷	木須三絲 木耳(O)、金針菇(O)、紅蘿蔔(O)	紅燒油豆腐 油豆腐、洋蔥/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	結頭香菇湯 結頭菜(O)、香菇(O)	5.5	2.3	2.1	2.6			727	V
12/30	五	香Q米飯 白米/煮	彩椒肉片 彩椒(O)、肉片(O)、洋蔥/炒	西芹甜條 西芹(Q)、甜條(Q)/炒	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(O)、薏仁	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V

三章-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