

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	油 鹽 量 (g)	油 鹽 量 (g)	油 鹽 量 (g)	油 鹽 量 (g)	大 量 鹽	收 縮 率	時 間 (分)	三 星 10
1/3 鮮奶	二	香Q米飯 白米/煮	蔥燒肉片 肉片(O)、洋葱/燒	碎干肉燥 絞肉(Q)、碎干、筍丁/炒	咖喱洋芋 洋芋、紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽味噌湯 海帶芽、豆腐、味噌	5.4	2.4	1.8	2.6		0.5	795	V
1/4	三	肉醬義大利麵 白麵、三色丁(C)、絞肉(O)/煮	椒鹽鳳翅 雞翅(C)/滷	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉(Q)/滷	義大利肉醬 三色丁(C)、絞肉(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、洋芋、紅蘿蔔(Q)	5.5	2.4	1.7	2.7			729	V
1/5	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	海結雞丁 雞丁(C)、海帶結/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	螞蟥上樹 冬粉、絞肉(O)、木耳(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔菇菇湯 蘿蔔(Q)、金針菇(Q)	5.5	2.4	2	2.6			732	V
1/6	五	糙米飯 白米、糙米/煮	打拋肉 絞肉(Q)、毛豆(T)、九層塔/煮	桂筍肉絲 桂竹筍、肉絲(Q)/炒	洋芋玉米 洋芋、玉米粒(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	大滷湯 大白菜(Q)、豆腐、雞蛋(O)	5.4	2.5	1.8	2.6			728	V
1/7	六	香Q米飯 白米/煮	虱目魚排 魚排(C)/燒	彩椒素雞 彩椒(O)、素雞/炒	番茄炒蛋 番茄(O)、雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜肉片湯 冬瓜(O)、肉片(Q)	5.3	2.5	2	2.8			735	V
1/9 豆奶	一	香Q米飯 白米/煮	咖喱雞丁 洋芋、雞丁(C)/煮	瓜仔肉燥 絞肉(Q)、花瓜/滷	大根佃煮 白蘿蔔(Q)、雞塊、杏鮑菇(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	結頭菇菇湯 結頭菜、金針菇(Q)	5.4	2.5	2.1	2.6			735	V
1/10 鮮奶	二	糙米飯 白米、糙米/煮	紅燒魚丁 魚丁(C)、洋葱/燒	芹香干片 豆干、芹菜/炒	木須三絲 香菇(Q)、肉絲(Q)、紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍排骨湯 排骨(C)、竹筍(Q)	5.3	2.4	2.1	2.7		0.5	800	V
1/11	三	玉米蛋炒飯 白米、蛋(O)、玉米(C)/炒	蜜汁雞排 雞排(C)/滷	海結燒油豆腐 油豆腐、海帶結/炒	大瓜黑輪 大黃瓜(O)、黑輪(C)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	南瓜濃湯 南瓜(Q)、三色丁(C)	5.6	2.2	1.9	2.8			731	V
1/12 蔬食日水果	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔(O)、麵輪/燒	日式蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	什錦寬粉 高麗菜(Q)、冬粉、沙茶醬/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.5	2.2	2.1	2.6	1		780	V
1/13	五	香Q米飯 白米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q)、蘑菇片	西芹甜條 西芹(Q)、甜條(Q)/炒	塔香茄柳 茄子(Q)、九層塔(Q)/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)	5.5	2.4	1.9	2.6			730	V
1/16	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C)、洋芋/燒	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)、柴魚片/蒸	蘿蔔杏鮑菇 蘿蔔(O)、杏鮑菇(O)、米血丁(C)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	味噌紫菜湯 豆腐、味噌、紫菜	5.5	2.3	1.7	2.6			717	V
1/17 鮮奶	二	糙米飯 白米、糙米/煮	香滷鳳翅 雞翅(C)/滷	玉米毛豆 玉米粒(C)、毛豆(T)/煮	銀芽肉絲 豆芽菜(Q)、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	番茄豆腐湯 番茄(O)、雞蛋(Q)、豆腐	5.5	2.5	1.6	2.7		0.5	809	V
1/18	三	肉絲炒麵 白麵、雞蛋(O)、絞肉(O)、洋葱/炒	蔥燒大排 肉排(C)/燒	回鍋干片 豆干片、肉絲(Q)、高麗菜(Q)/炒	椒鹽雙拼 花枝丸(C)*1、雞塊(C)*1/滷	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	魷魚白菜湯 魷魚羹、大白菜(O)	5.3	2.5	1.7	2.8			727	V
1/19	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	花瓜燒雞 雞丁(C)、花瓜/燒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉(O)/燒	宜蘭西西滷 大白菜(O)、雞蛋(O)、木耳(O)/滷	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	2.1	2.7			725	V
放 假 假 期 --- 新 年 快 樂!!!															
2/13	一	香Q米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(O)、洋葱/燒	杏鮑咖哩 杏鮑菇(Q)、洋芋、紅蘿蔔(Q)/炒	客家小炒 豆干片、肉絲(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	番茄蛋花湯 番茄(O)、雞蛋(Q)	5.4	2.4	2	2.7			730	V
2/14 鮮奶	二	糙米飯 白米、糙米/煮	三杯雞丁 雞丁(C)、百頁、九層塔/煮	白菜滷 大白菜(O)、肉絲(O)、雞蛋(O)/煮	蘿蔔海帶結 蘿蔔、海帶結/燒	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	2.2	2.6		0.5	805	V
2/15	三	什錦炒麵 白麵、雞蛋(O)、絞肉(O)、洋葱/炒	香蒜鳳翅 雞翅(C)/滷	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲(Q)/炒	芹香甜不辣 西芹(O)、甜不辣(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	白菜肉羹湯 大白菜(Q)、肉羹(O)	5.5	2.3	1.9	2.8			731	V
2/16	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	鐵板肉片 肉片(Q)、洋葱/燒	家常豆腐 豆腐、筍片(Q)、木耳(Q)/燒	什錦粉絲 高麗菜(Q)、冬粉、絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	結頭排骨湯 排骨(C)、結頭菜	5.5	2.4	1.9	2.6			730	V
2/17	五	香Q米飯 白米/煮	糖醋魚丁 魚丁(C)、洋葱/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q)、柴魚片/蒸	花瓜肉燥 絞肉(Q)、花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐、味噌	5.3	2.5	1.6	2.8	1		785	V
2/18	六	小米飯 白米、小米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C)、洋芋/燒	滷味雙拼 豆干、海帶結/滷	玉米三色 玉米粒(C)、三色丁(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔香菇湯 蘿蔔(Q)、香菇(Q)	5.5	2.4	1.9	2.6			730	V
2/20	一	香Q米飯 白米/煮	香滷大排 肉排(Q)/滷	黃瓜黑輪 小黃瓜(O)、黑輪(C)/炒	西紅柿炒蛋 番茄(O)、雞蛋(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)	5.5	2.3	1.9	2.8			731	V
2/21 鮮奶	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q)、洋葱/燒	白菜年糕 大白菜(O)、年糕/炒	冬瓜香菇 冬瓜(Q)、香菇(Q)/燒	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	2	2.7		0.5	804	V
2/22	三	油飯 糯米、碎豆干、絞肉(O)/炒	醬燒雞排 雞排(C)/燒	彩椒素雞 彩椒(O)、素雞/炒	肉燥茄柳 絞肉(Q)、茄子(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	蘿蔔魷魚羹 蘿蔔(Q)、魷魚羹	5.5	2.3	2	2.8			734	V
2/23 蔬食日水果	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	泰式打拋肉 絞肉(Q)、九層塔、洋葱/煮	榨菜三絲 木耳(Q)、金針菇(Q)、紅蘿蔔(Q)	香干炸醬 絞肉(Q)、碎干、筍丁/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5.5	2.2	1.6	2.6	1		767	V
2/24	五	香Q米飯 白米/煮	印度咖哩雞 洋芋、雞丁(C)/煮	鐵板油豆腐 油豆腐、洋葱/炒	玉薯雙拼 玉米餅(C)*1、地瓜條(C)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽味噌湯 海帶芽、味噌	5.6	2.2	1.7	2.9			730	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、堅實之穀物、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