

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全蛋 (個)	雞蛋 (個)	海帶 (份)	海菜 (份)	乳品 (大卡)	三單 10	
														產銷履歷 蔬菜
5/1	一	香Q米飯 白米/煮	蔥爆肉片 肉片(Q).洋蔥(Q)/炒	番茄炒蛋 番茄(Q).雞蛋(Q)/炒	鐵板油腐 油豆腐.洋蔥(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	味噌海芽湯 海帶芽.豆腐	5.6	2.4	2	2.6	739	V	
5/2	二	糙米飯 白米.糙米/煮	海結燒雞 雞丁(C).海帶結/燒	客家小炒 豆干片.肉絲(O)/炒	咖哩洋芋 洋芋(Q).紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜(Q).金針菇(Q)	5.7	2.3	1.9	2.5	0.5	807	V
5/3	三	玉米蛋炒飯 白米.蛋(O).玉米(C)/炒	日式大排 肉排(Q)/滷	客家燜筍 竹筍.肉絲(O)/煮	海結雙拼 豆干.海帶結/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	蘿蔔魷魚羹湯 蘿蔔(Q).魷魚羹(C).金針菇(Q)	5.7	2.3	2	2.7		743	V
5/4	四	糙米飯 白米.糙米/煮	糖醋魚丁 魚丁(Q)/燒	白菜滷 大白菜(Q).肉絲(O).雞蛋(Q)/煮	花瓜肉末 絞肉(Q).花瓜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍排骨湯 筍片.排骨(C)	5.6	2.4	1.9	2.6		737	V
5/5	五	薏仁飯 白米.薏仁/煮	紅燒雞丁 雞丁(C).豆干/燒	洋芋玉米 洋芋(Q).玉米粒(C)/炒	時蔬寬粉 高麗菜(Q).冬粉.絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	白菜豆腐湯 大白菜(Q).豆腐	5.9	2.2	1.9	2.5		738	V
5/8	一	香Q米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q).洋蔥(Q)/燒	家常豆腐 豆腐.絞肉(Q).三色丁(C)/滷	黃瓜茼蒿 大黃瓜(Q).茼蒿/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	香菇雞湯 雞丁(C).香菇(O)	5.7	2.3	2.1	2.5		737	V
5/9	二	糙米飯 白米.糙米/煮	印度咖哩雞 洋芋(Q).雞丁(C).紅蘿蔔(Q)/煮	香干竹筍 豆干.竹筍/炒	茶碗蒸 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	5.8	2.5	1.6	2.5	0.5	821	V
5/10	三	義大利麵 白麵.三色丁(C).絞肉(O)/煮	蠔汁雞排 雞排(C)/滷	彩椒甜條 彩椒(O).甜條(O)/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(Q).三色丁(C)	5.9	2.2	1.7	2.6		738	V
5/11	四	糙米飯 白米.糙米/煮	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇(Q)/炒	高麗干片 豆干片.高麗菜(Q)/炒	田園玉米 玉米粒(C).毛豆(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	味噌小魚乾湯 海帶芽.小魚乾.豆腐	5.7	2.2	2.1	2.5	1	789	V
5/12	五	小米飯 白米.小米/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	白菜年糕 大白菜(Q).年糕條/炒	洋蔥油腐 油豆腐.洋蔥(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紅豆紫米湯 紅豆(T).紫米	6	2.2	1.7	3		763	V
5/15	一	香Q米飯 白米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q).蘑菇/燒	螞蟻上樹 高麗菜(Q).冬粉.絞肉(Q)/炒	桂筍肉絲 筍絲.肉絲(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	白菜花枝羹 大白菜(Q).花枝羹(C)	5.8	2.3	2	2.6		746	V
5/16	二	糙米飯 白米.糙米/煮	花瓜燒雞 花瓜.雞丁(C)/燒	洋芋杏鮑菇 洋芋(O).杏鮑菇(O)/煮	蠔油素雞 素雞/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔菇菇湯 蘿蔔(Q).金針菇(Q)	5.6	2.3	2.1	2.5	0.5	805	V
5/17	三	什錦炒麵 白麵.絞肉(O).洋蔥(O)/炒	京都大排 肉排(C)/燒	沙茶麵腸 麵腸.酸菜/炒	塔香茄柳 茄子(Q).九層塔(Q)/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	大滷湯 大白菜(Q).筍絲.豆腐	5.6	2.3	2.1	2.8		743	V
5/18	四	糙米飯 白米.糙米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C).豆干/燒	番茄炒蛋 番茄(Q).雞蛋(Q)/炒	木須三絲 木耳(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	大瓜肉羹湯 黃瓜(Q).肉羹(C).筍絲	5.6	2.3	2.1	2.7		739	V
5/19	五	燕麥飯 白米.燕麥/煮	蔥燒肉絲 肉絲(Q).洋蔥(Q)/燒	洋芋三色 洋芋(Q).三色丁(C)/炒	紅燒豆腐 豆腐.絞肉(Q).三色丁(C)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍大骨湯 竹筍.大骨	5.8	2.3	1.9	2.5	1	799	V
5/22	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒肉 肉丁(C).洋芋(Q)/燒	香芹甜不辣 西芹(Q).甜不辣(O)/炒	酢醬香干 豆干.絞肉(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	冬瓜肉片湯 冬瓜(Q).肉片(Q).金針菇(Q)	5.9	2.4	1.7	2.7		757	V
5/23	二	糙米飯 白米.糙米/煮	三杯雞丁 雞丁(C).九層塔(Q)/煮	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	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐	5.6	2.5	1.6	2.5	0.5	807	V
5/24	三	時蔬炒飯 米.洋蔥(O).玉米(C).蛋(O)/炒	香蒜鳳翅 雞翅(C)/滷	滷味海結 百頁豆腐.海帶結/滷	地瓜薯條 地瓜薯條(Q)/炸	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	玉米濃湯 玉米粒(C).三色丁(C)	6	2.3	1.6	3		768	V
5/25	四	糙米飯 白米.糙米/煮	茶葉蛋 雞蛋(Q)/滷	宜蘭西西滷 大白菜(O).肉絲(O).雞蛋(O)/煮	回鍋干片 豆干片.高麗菜(Q).肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	關東煮 油豆腐.蘿蔔(Q)	5.7	2.4	1.9	2.5	1	799	V
5/26	五	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	香干肉燥 絞肉(Q).豆干/滷	沙嗲粉絲 冬粉.絞肉(O).高麗菜(O)/炒	洋芋咖哩 洋芋(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	地瓜粉圓湯 地瓜(Q).粉圓	6	2.2	1.8	2.5		743	V
5/29	一	香Q米飯 白米/煮	香滷排骨 肉排(Q)/滷	高麗沙茶年糕 高麗菜(Q).年糕/炒	紅燒油腐 油豆腐.洋蔥(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	竹筍肉片湯 肉片(Q).竹筍	5.8	2.3	1.9	2.5		739	V
5/30	二	糙米飯 白米.糙米/煮	茄汁魚丁 魚丁(Q)/煮	朴菜桂竹筍 桂竹筍.朴菜/炒	什錦玉米 玉米粒(C).毛豆(T)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q).薏仁	5.7	2.2	2	2.5	0.5	802	V
5/31	三	義式肉醬麵 白麵.三色丁(C).絞肉(O)/煮	照燒雞排 雞排(C)/燒	義式肉醬 三色丁(C).絞肉(Q)/煮	彩椒素雞 甜椒(Q).素雞/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙炒	蘿蔔肉羹湯 蘿蔔(Q).肉羹(C).金針菇(Q)	5.7	2.5	1.8	2.5		744	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