

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	五穀類 (份)	豆類 (份)	魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類	乳品類	熱量 (大卡)	三章 10
10/1	五	白米飯 白米/煮	春川炒雞 雞丁(C). 高麗菜(O)/炒	豆薯炒肉絲 豆薯(O). 肉絲(O)/炒	三杯豆干 非基改豆干/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	香筍肉片湯 筍片. 肉片(O)	5.4	2.4	1.7	2.7			722	V
10/4	一	香Q米飯 白米/煮	花生燉肉 肉丁(O). 洋芋(O). 花生/煮	紅絲蔥花蛋 紅蘿蔔(O). 雞蛋(O)/炒	什錦三絲 秀珍菇(O). 肉絲(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙/炒	酸辣湯 非基改豆腐. 筍絲. 紅蘿蔔. 木耳	5.4	2.4	2	2.7			730	V
10/5	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	脆皮雞排 雞排(C)/炸	什錦油片絲 非基改油片絲. 高麗菜(O). 紅蘿蔔(O)/炒	肉絲海根 海帶根. 肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	山藥排骨湯 山藥. 排骨丁(C)	5.3	2.5	1.8	2.8		鮮奶	790	V
10/6	三	炸醬麵 白麵/煮	鐵路便當豬排 豬排(O)/燒	炸醬肉燥 絞肉(O). 非基改豆干/煮	豆沙包 豆沙包(C)*1/蒸	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙/炒	銀羅鮮菇湯 蘿蔔. 金針菇	5.6	2.3	1.5	2.7			724	V
10/7	四	薏仁飯 白米. 薏仁/煮	肉燥油豆腐 非基改油豆腐. 絞肉(O)/煮	綜合菇菇燒 黑輪(C). 杏鮑菇(O)/燒	椒鹽拼盤 雞塊(C)*1. 地瓜薯條(O)*2/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	紫菜蛋花湯 紫菜. 雞蛋(O)	5.5	2.5	1.7	2.8	1		801	V
10/8	五	白米飯 白米/煮	沙茶肉絲 肉絲(O). 洋蔥/煮	什錦大瓜 大黃瓜(O). 紅蘿蔔(O)/煮	蔬菜粉絲 冬粉. 高麗菜(O). 紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	綠豆麥片湯 綠豆. 麥片	5.4	2.4	1.8	2.5			716	V
10/11	一	雙十國慶連假													
10/12	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	醬燒香嫩翅腿 翅小腿(C)*2/燒	芋香田園 玉米粒(C). 三色丁(C). 芋頭(O)/燉	高麗菜炒肉絲 高麗菜(O). 肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	羅宋湯 番茄. 非基改豆腐. 洋蔥	5.4	2.5	1.9	2.7		鮮奶	795	V
10/13	三	白米飯 白米飯	酥炸豬排 豬排(O)/炸	蒲瓜花片 蒲瓜(O). 花片/炒	蠔油豆干 非基改豆干. 肉絲(O)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙/炒	魷魚羹湯 魷魚羹. 木耳. 筍絲	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V
10/14	四	五穀飯 白米. 五穀米/煮	砂鍋魚丁 魚丁(C). 大白菜(O)/煮	咖哩豬肉 洋芋(O). 肉片(O)/煮	醬燒冬瓜 冬瓜(O). 香菇(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	金針粉絲湯 金針. 粉絲	5.4	2.4	1.8	2.6			720	V
10/15	五	白米飯 白米/煮	彩椒燒雞 雞丁(C). 彩椒(O)/燒	日式茶碗蒸 雞蛋(O)/蒸	小瓜炒肉片 小黃瓜(O). 肉片(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	田園蔬菜湯 高麗菜. 秀珍菇. 紅蘿蔔	5.5	2.6	1.8	2.6			742	V
10/18	一	香Q米飯 白米/煮	壽喜燒肉 肉片(O). 大白菜(O)/煮	白玉魚丸 蘿蔔. 魚丸(C)/煮	海茸雙絲 海茸. 非基改白干絲/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙/炒	南瓜濃湯 南瓜. 三色丁(C)	5.3	2.5	2	2.6			726	V
10/19	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	卡啦酥炸雞腿 雞腿(C)/炸	銀芽豬柳 豆芽菜(O). 肉絲(O)/炒	豆薯香菇 豆薯(O). 香菇(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	大滷湯 非基改豆腐. 紅蘿蔔. 木耳	5.5	2.5	1.7	2.8		鮮奶	801	V
10/20	三	白米飯 白米飯	蒜蓉燒大排 豬排(O)/燒	番茄肉醬 絞肉(O). 洋蔥/煮	酥炸雙寶 雞柳條(C)*1. 地瓜球(O)*2/炸	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙/炒	冬瓜金菇湯 冬瓜. 金針菇	5.4	2.5	1.9	2.8			739	V
10/21	四	燕麥飯 白米. 燕麥/煮	蘭花干燒洋芋 蘭花干. 洋芋(O)/煮	黃瓜炒鮮菇 黃瓜(O). 秀珍菇(O)/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥. 雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	什錦米粉湯 米粉. 肉絲(O)	5.4	2.4	2	2.6	1		785	V
10/22	五	白米飯 白米/煮	香干炆肉 肉丁(O). 非基改豆干煮	客家燜筍 竹筍. 肉絲(O)/炒	高麗年糕 年糕. 高麗菜(O). 紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	椰汁西米露 西谷米	5.4	2.3	2	2.7			722	V
10/25	一	白米飯 白米/煮	五香滷雞翅 雞翅(C)/滷	芙蓉蒸蛋 雞蛋(O). 魚板絲/蒸	宮保油豆腐 非基改油豆腐. 洋蔥/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙/炒	巧達濃湯 洋芋. 三色丁(C)	5.3	2.5	1.9	2.5			719	V
10/26	二	糙米飯 白米. 糙米/煮	香酥魚排 魚排(C)/炸	紅片蒲瓜 蒲瓜(O). 紅蘿蔔(O)/炒	日式咖哩 洋芋(O). 紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	海芽豆腐湯 非基改豆腐. 海帶芽	5.4	2.6	1.7	2.5		鮮奶	788	V
10/27	三	香炒菇菇飯 白米. 香菇. 絞肉(O)/炒	魚香肉絲 肉絲(O). 洋蔥/炒	西紅柿炒蛋 番茄(O). 雞蛋(O)/炒	福州丸 福州丸(C)*1/煮	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙/炒	蘿蔔肉片湯 蘿蔔. 肉片(O)	5.5	2.5	1.9	2.8			746	V
10/28	四	小米飯 白米. 小米/煮	糖醋雞丁 雞丁(C). 彩椒(O)/煮	彩燴毛豆 玉米粒(C). 三色丁(C). 毛豆(C)/煮	佛跳牆 大白菜(O). 紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	蓮藕排骨湯 蓮藕. 排骨丁(C)	5.5	2.5	1.8	2.8			744	V
10/29	五	白米飯 白米/煮	碎干肉燥 絞肉(O). 非基改豆干/煮	冬瓜肉片 冬瓜(O). 肉片(O)/煮	鮮肉粉絲 冬粉. 絞肉(O). 高麗菜(O). 紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙/炒	香菇雞湯 雞丁(C). 香菇	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米

三章—0：臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(O)、產銷履歷農產品(T)

★過敏體質者請注意相關食材配料

本公司肉品來源一律使用國產豬肉