

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(大杯)	熱量(大卡)	三餐10
11/1	三	香Q米飯 白米/煮	鐵板肉片 肉片(Q).洋蔥(Q)/燒	螞蟥上樹 冬粉.絞肉(Q).木耳(Q)/炒	三色豆腐 豆腐.三色丁(C)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	蘿蔔菇菇湯 蘿蔔(Q).香菇(Q)	5.9	2.3	1.9	2.4			741	V
11/2	四	糙米飯 白米.糙米/煮	蠔汁鳳翅 雞翅(C)/滷	彩椒素雞 甜椒(Q).素雞/炒	桂筍肉絲 竹筍.肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	海芽味噌湯 海帶芽.豆腐	5.7	2.5	1.8	2.3			735	V
11/6 豆奶	一	香Q米飯 白米/煮	三杯雞丁 雞丁(C).豆干/煮	鐵板油腐 油豆腐.洋蔥(Q)/燒	玉米三色 玉米粒(C).三色丁(C)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	木須三絲湯 木耳(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(Q)	5.8	2.4	1.7	2.4			737	V
11/7	二	糙米飯 白米.糙米/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	冬瓜香菇 冬瓜(Q).香菇(Q)/煮	打拋肉 絞肉(Q).毛豆(T).九層塔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	關東煮 油豆腐.黑輪(C).蘿蔔(Q)	5.9	2.4	1.7	2.6			753	V
11/8	三	什錦炒飯 白米.洋蔥(Q).高麗菜(Q).肉絲(Q)/炒	蔥燒排骨 排骨(Q)/燒	回鍋干片 豆干片.高麗菜(Q).肉絲(Q)/炒	杏鮑蘿蔔 蘿蔔(Q).杏鮑菇(Q)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	大瓜大骨湯 大黃瓜(Q).大骨	5.7	2.4	1.9	2.5			739	V
11/9 蔬食日	四	糙米飯 白米.糙米/煮	咖哩洋芋 洋芋(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q).雞蛋(Q)/炒	香干肉燥 絞肉(Q)豆干/滷	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	2.4	1.8	2.6			741	V
11/10	五	薏仁飯 白米.薏仁/煮	鐵板豬柳 肉絲(Q).洋蔥(Q)/燒	香干筍丁 豆干.竹筍(Q)/炒	宜蘭西西滷 大白菜(Q).肉絲(Q).雞蛋(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	綠豆麥片湯 綠豆.麥片	5.9	2.3	1.9	2.4			741	V
11/13	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C).洋芋/燒	蔬菜寬粉 高麗菜(Q).寬粉.絞肉(Q)/炒	海結豆干 豆干.海帶結/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	蘿蔔肉羹湯 蘿蔔(Q).肉羹(C)	6	2.1	2	2.3			731	V
11/14	二	糙米飯 白米.糙米/煮	紅燒炆肉 肉丁(C).豆干/燒	胡瓜肉片 胡瓜(Q).肉片(Q).蝦米/煮	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜(Q).香菇(Q)	5.7	2.4	1.8	2.5			737	V
11/15	三	義大利麵 白麵.三色丁(C).洋蔥(Q).絞肉(Q)/煮	香蒜雞排 雞排(C)/滷	蜜汁豆干 大溪豆干.絞肉(Q)/燒	義大利肉醬 三色丁(C).絞肉(Q)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	南瓜濃湯 南瓜(Q).三色丁(C)	5.8	2.4	1.7	2.5			741	V
11/16	四	糙米飯 白米.糙米/煮	糖醋魚丁 魚丁(Q)/燒	田園玉米 玉米粒(C).毛豆(C)/煮	蘿蔔燒肉 肉丁(C).蘿蔔(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜(Q).肉片(Q)	5.7	2.4	1.9	2.4			735	V
11/17	五	燕麥飯 白米.燕麥/煮	海結燒雞 雞丁(C).海帶結/燒	碎干肉燥 碎豆干.絞肉(Q)/燒	客家燻筍 竹筍.肉絲(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	味噌豆腐湯 海帶芽.豆腐	5.7	2.3	1.9	2.5			732	V
11/20	一	香Q米飯 白米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q).蘑菇/燒	黃瓜茼蒿 大黃瓜(Q).茼蒿/煮	家常豆腐 豆腐.木耳(Q).竹筍/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	筍片大骨湯 竹筍.大骨	5.8	2.4	1.7	2.4			737	V
11/21	二	糙米飯 白米.糙米/煮	花瓜燒雞 花瓜.雞丁(C)/燒	洋芋咖哩 洋芋(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	玉米炒蛋 玉米粒(C).絞肉(Q).雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	蘿蔔香菇湯 蘿蔔(Q).香菇(Q)	5.7	2.4	1.8	2.5			737	V
11/22	三	玉米蛋炒飯 白米.蛋(Q).玉米(C).洋蔥(Q)/炒	蔥燒鳳翅 雞翅(C)/燒	綜合滷味 豆干.海帶結/滷	塔香茄柳 茄子(Q).九層塔(Q)/燒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	木須肉絲湯 木耳(Q).肉絲(Q)	5.7	2.3	1.9	2.5			732	V
11/23 蔬食日	四	糙米飯 白米.糙米/煮	花枝魚排 花枝魚排(C)/炸	香干肉燥 豆干.絞肉(Q)/滷	蘿蔔黑輪 蘿蔔(Q).黑輪(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q).薏仁	5.7	2.4	1.9	2.4			735	V
11/24	五	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	打拋肉 絞肉(Q).毛豆(T).九層塔(Q)/煮	蔬菜粉絲 高麗菜(Q).粉絲.絞肉(Q)/炒	紅燒油腐 油豆腐.洋蔥(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖.山粉圓	5.9	2.4	1.7	2.6			753	V
11/27	一	香Q米飯 白米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C).豆干/燒	客家小炒 豆干片.肉絲(Q)/炒	瓜仔肉燥 絞肉(Q).花瓜/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	海芽味噌湯 海帶芽.豆腐	5.8	2.4	1.7	2.5			741	V
11/28	二	糙米飯 白米.糙米/煮	香蒜大排 肉排(C)/滷	洋芋玉米 洋芋(Q).玉米粒(C)/炒	椒鹽甜條 甜條(Q)/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	日式關東煮 油豆腐.黑輪(C).蘿蔔(Q)	5.7	2.3	1.9	2.5			732	
11/29	三	酢醬麵 碎豆干.絞肉(Q)/燒	蠔汁雞排 雞排(C)/滷	白菜滷 大白菜(Q).肉絲(Q).雞蛋(Q)/煮	碎干酢醬 碎豆干.絞肉(Q)/燒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	大瓜肉羹湯 大黃瓜(Q).肉羹(C)	5.8	2.4	1.7	2.5			741	
11/30	四	糙米飯 白米.糙米/煮	椒鹽魚丁 魚丁(Q)/燒	沙茶麵腸 麵腸/炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	竹筍大骨湯 竹筍.大骨	5.7	2.4	1.7	2.5			734	V

三餐一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