

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋 蛋類 (份)	豆魚 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油質 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	熱能 (大卡)	三餐 10
12/1	五	香Q米飯 白米/煮	咖哩雞丁 洋芋(Q).雞丁(C)/煮	黃瓜肉片 胡瓜(Q).肉片(Q)/煮	香干筍丁 豆干.竹筍(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜	2.2	1.8	2.2			715	V
12/4	一	香Q米飯 白米/煮 <small>豆奶.蔬食日</small>	咖哩洋芋 洋芋(Q).紅蘿蔔(Q)/燒	彩椒素雞 甜椒(Q).素雞/炒	杏鮑蘿蔔 蘿蔔(Q).杏鮑菇(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	木須	2.1	1.7	2.2			698	V
12/5	二	糙米飯 白米.糙米/煮	蠔汁鳳翅 雞翅(C)/滷	蔬菜寬粉 高麗菜(Q).寬粉.絞肉(Q)/炒	胡瓜香菇 胡瓜(Q).香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	味噌	2	1.7	2.3			702	V
12/6	三	玉米蛋炒飯 白米.蛋(O).玉米(C).洋蔥(O)/炒	蘑菇肉片 肉片(Q).蘑菇/燒	蜜汁豆干 大溪豆干.絞肉(Q)/燒	桂筍肉絲 竹筍(Q).肉絲(Q)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	南瓜	2.1	1.7	2.3			710	V
12/7	四	糙米飯 白米.糙米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q).洋蔥(Q)/燒	冬瓜蒟蒻 冬瓜(Q).蒟蒻/煮	海結豆干 豆干.海帶結/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	結頭	2.2	1.7	2.4			729	V
12/8	五	小米飯 白米.小米/煮	椒鹽魚丁 魚丁(Q)/燒	玉米三色 玉米粒(C).三色丁(C)/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	蘿蔔	2.4	1.9	2.5			739	V
12/11	一	香Q米飯 白米/煮	海結燒雞 雞丁(C).海帶結/燒	家常豆腐 豆腐.木耳(Q)竹筍(Q)/燒	蘿蔔黑輪 蘿蔔(Q).黑輪(C)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	冬瓜	2.3	1.8	2.1			711	V
12/12	二	糙米飯 白米.糙米/煮	香蒜雞排 雞排(C)/滷	瓜仔肉燥 絞肉(Q).花瓜/滷	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	味噌	2.2	1.9	2.1			720	V
12/13	三	義大利麵 白麵.三色丁(C).洋蔥(Q).絞肉(Q)/煮	洋芋燒肉 肉丁(Q).洋芋(Q)/燒	客家小炒 豆干片.肉絲(Q)/炒	椒鹽甜條 甜條(Q)/炸	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	竹筍	2	2	2.1			715	V
12/14	四	糙米飯 白米.糙米/煮	一品湯翅 雞翅(C)/燒	高麗粉絲 高麗菜(Q).粉絲.絞肉(Q)/炒	筍丁香干 竹筍(Q).豆干/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	大瓜	2.3	1.8	2.5			729	V
12/15	五	薏仁飯 白米.薏仁/煮	蔥燒肉絲 肉絲(Q)/滷	白菜年糕 大白菜(C).年糕條/炒	咖哩洋芋 洋芋(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紅豆	2.1	1.7	2.4			714	V
12/18	一	香Q米飯 白米/煮	蔥燒鳳翅 雞翅(C)/燒	洋芋玉米 洋芋(Q).玉米粒(C)/炒	沙茶麵腸 麵腸/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	味噌	2.2	1.8	2.3			713	V
12/19	二	糙米飯 白米.糙米/煮	糖醋魚丁 魚丁(Q)/燒	冬瓜麵筋 冬瓜(Q).麵筋/燒	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	日式	2.1	1.9	2.1			699	V
12/20	三	肉絲蛋炒飯 白米.蛋(O).肉絲(Q).洋蔥(O)/炒	香蒜大排 肉排(C)/滷	胡瓜蒟蒻 胡瓜(Q).蒟蒻/煮	滷味豆干 豆干/滷	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	白菜	2.1	1.7	2.3			710	V
12/21	四	糙米飯 白米.糙米/煮 <small>蔬食日</small>	蔥燒豬柳 肉絲(Q)/滷	塔香茄子 茄子(Q).九層塔(Q)	彩椒素雞片 彩椒(Q).素雞/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜	2.1	1.8	2.4			710	V
12/22	五	燕麥飯 白米.燕麥/煮	洋蔥肉片 肉片(Q).洋蔥(Q)/炒	回鍋干片 豆干片.高麗菜(Q).肉絲(Q)/炒	玉米炒蛋 玉米粒(C).雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紅豆	2.3	1.9	2			709	V
12/25	一	香Q米飯 白米/煮	蠔汁雞排 雞排(C)/滷	麻婆豆腐 絞肉(Q).三色丁(C).豆腐/燒	大瓜香菇 大黃瓜(Q).香菇(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	結頭	2.1	1.9	2.1			699	V
12/26	二	糙米飯 白米.糙米/煮	三杯雞 雞丁(C).油豆腐.九層塔(Q)/燒	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	滷味海結 豆腐.海帶結/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	味噌	2.1	1.7	2			703	V
12/27	三	什錦酢醬麵 洋蔥(O).高麗菜(O).碎豆干.絞肉(Q)/燒	椒鹽鳳翅 雞翅(C)/燒	西芹甜條 甜條(Q).芹菜(Q)/炒	碎干酢醬 碎豆干.絞肉(Q)/燒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	玉米	2.2	1.7	2.1			708	V
12/28	四	糙米飯 白米.糙米/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	脆瓜肉末 花瓜.絞肉(Q)/燒	田園玉米 玉米粒(C).毛豆(T).三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	白菜	2.1	1.9	2.3			708	V
12/29	五	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	紅燒雞丁 雞丁(C)/燒	客家燻筍 竹筍(Q).肉絲(Q)/煮	韓式年糕 年糕條/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	綠豆	2.1	1.7	2.2			705	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