

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀類 類(份)	豆類 類(份)	蔬菜 類(份)	肉類 類(份)	蛋類 類(份)	水產 類(份)	乳品 類(份)	熱量 (大卡)	三 重 Q
1/2	二	小米飯 白米、小米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q)、蘑菇/燒	客家小炒 豆干片、肉絲(Q)/炒	冬瓜香菇 冬瓜(Q)、香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	海芽味噌湯 海帶芽、豆腐	5	2.2	1.9	2.1				657	V
1/3	三	玉米蛋炒飯 白米、蛋(Q)、玉米(C)、洋葱(Q)/炒	三杯雞 雞丁(C)、油豆腐、九層塔(Q)/燒	海結豆干 豆干、海帶結/滷	椒鹽甜條 甜條(Q)/炸	季節蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	結頭菇湯 結頭菜(Q)、香菇(Q)	5	2.2	1.9	2.4				671	V
1/4	四	糙米飯 白米、糙米/煮	大阪城豬排 豬排(Q)/燒	時蔬寬粉 高麗菜(Q)、寬粉、絞肉(Q)/炒	胡瓜花片 胡瓜(Q)、素花片/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	竹筍大骨湯 竹筍(Q)、大骨	5	2	2	2.1				645	V
1/5	五	香Q米飯 白米/煮	一品大排 肉排(Q)/燒	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	香干筍丁 豆干、竹筍(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	黃瓜菇湯 大黃瓜(Q)、金針菇(Q)	5	2.1	2	2.1				652	V
1/8	一	香Q米飯 白米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C)、豆干/燒	黃瓜肉片 大黃瓜(Q)、肉片(Q)/煮	蘿蔔總匯 蘿蔔(Q)、杏鮑菇(Q)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	白菜魷魚羹 大白菜(Q)、魷魚羹(C)	4.8	2	2.1	2				629	V
1/9	二	糙米飯 白米、糙米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q)、洋葱(Q)/燒	洋芋玉米 洋芋(Q)、玉米粒(C)/炒	蜜汁豆干 豆干、芝麻/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	蘿蔔大骨湯 蘿蔔(Q)、大骨	5	2	2	2.2				649	V
1/10	三	義大利麵 白麵、三色丁(C)、洋葱(Q)、絞肉(Q)/煮	香蒜雞排 雞排(C)/滷	桂筍肉絲 桂竹筍、肉絲(Q)/煮	義大利麵肉醬 三色丁(Q)、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	2.2	2	2.4				673	V
1/11	四	薏仁飯 白米、薏仁/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	番茄炒蛋 番茄(Q)、雞蛋(Q)/炒	彩椒素雞 彩椒(Q)、素雞/炒	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	2.2	2.2	2.4				678	V
1/12	五	香Q米飯 白米/煮	蠔汁湯翅 雞翅(C)/燒	紅燒豆腐 豆腐/燒	咖哩洋芋 洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	綠豆麥片湯 綠豆、燕麥片	5	2.2	2	2.2				664	V
1/15	一	香Q米飯 白米/煮	鐵板肉片 肉片(Q)、洋葱(Q)/燒	回鍋干片 豆干片、高麗菜(Q)、肉絲(Q)/炒	西芹甜條 甜條(Q)、芹菜(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	結頭大骨湯 結頭菜(Q)、大骨	4.9	2	1.9	2.1				635	V
1/16	二	糙米飯 白米、糙米/煮	印度咖哩雞 雞丁(C)、洋芋(Q)/煮	脆瓜肉末 絞肉(Q)、花瓜/滷	螞蟻上樹 高麗菜(Q)、冬粉、絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	關東煮 油豆腐、黑輪(C)、蘿蔔(Q)	5	2.3	2.2	2.2				677	V
1/17	三	肉絲蛋炒飯 白米、蛋(Q)、肉絲(Q)、洋葱(Q)/炒	香蒜大排 肉排(C)/滷	蘿蔔黑輪 蘿蔔(Q)、黑輪(C)/燒	塔香茄柳 茄子(Q)、九層塔(Q)/燒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	白菜肉羹湯 大白菜(Q)、肉羹(C)	5	2.1	2.2	2.2				662	V
1/18	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	椒鹽魚丁 魚丁(Q)/炸	日式蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	打拋豬 絞肉(Q)、毛豆(T)、九層塔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	味噌紫菜湯 紫菜、豆腐	4.9	2.3	2	2.5				678	V
1/19	五	香Q米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q)/燒	田園玉米 玉米粒(C)、毛豆(T)、三色丁(C)/煮	沙茶麵腸 麵腸/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	大瓜肉片湯 大黃瓜(Q)、肉片(Q)	5	2	1.8	2.4				653	V
放寒假~新年快樂!!!																
2/16	五	香Q米飯 白米/煮	鐵板豬柳 肉絲(Q)、洋葱(Q)/燒	玉米三色 玉米粒(C)、三色丁(C)/煮	花瓜肉末 絞肉(Q)、花瓜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐	5	2.1	1.8	2				643	V
2/17	六	小米飯 白米、小米/煮	海結燒雞 雞丁(C)、海帶結/燒	咖哩洋芋 洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)/煮	客家小炒 豆干片、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜菇湯 冬瓜(Q)、香菇(Q)	5	2.1	1.9	2				645	V
2/19	一	香Q米飯 白米/煮	一品湯翅 雞翅(C)/燒	家常豆腐 豆腐、木耳(Q)、竹筍(Q)/燒	冬瓜肉片 冬瓜(Q)、肉片(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	蘿蔔大骨湯 蘿蔔(Q)、大骨	4.9	2.2	2.2	2				653	V
2/20	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q)、蘑菇/燒	香干筍丁 豆干、竹筍(Q)/炒	白菜年糕 大白菜(C)、年糕條/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	結頭菇湯 結頭菜(Q)、金針菇(Q)	5	2	2.1	2.3				656	V
2/21	三	義大利麵 白麵、三色丁(C)、洋葱(Q)、絞肉(Q)/煮	日式豬排 豬排(Q)/滷	彩椒素雞 彩椒(Q)、素雞/炒	義大利麵肉醬 三色丁(Q)、絞肉(Q)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、三色丁(C)	5	2.3	2	2.4				681	V
2/22	四	糙米飯 白米、糙米/煮	洋芋咖哩 洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)/煮	番茄炒蛋 番茄(Q)、雞蛋(Q)/炒	蔬菜粉絲 高麗菜(Q)、冬粉、絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	黃瓜菇湯 大黃瓜(Q)、香菇(Q)	5	2.3	1.9	2.3				674	V
2/23	五	薏仁飯 白米、薏仁/煮	糖醋魚丁 魚丁(Q)/燒	蘿蔔燒肉 蘿蔔(Q)、肉丁(Q)/燒	鐵板油腐 油豆腐、洋葱(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	綠豆燕麥湯 綠豆、燕麥片	5	2.2	2	2.2				664	V
2/26	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C)、洋芋(Q)/燒	碎干肉燥 碎干、絞肉(Q)/滷	胡瓜肉片 胡瓜(Q)、肉片(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	味噌海芽湯 海帶芽、豆腐	4.8	2	1.9	2				624	V
2/27	二	糙米飯 白米、糙米/煮	紅燒控肉 肉丁(Q)、蘿蔔(Q)/燒	茶碗蒸 雞蛋(Q)/蒸	玉米三色 玉米粒(C)、三色丁(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	竹筍大骨湯 竹筍(Q)、大骨	5	2.3	2	2				663	V
2/29	四	麥片飯 白米、燕麥/煮	花枝魚排 花枝魚排(C)/炸	打拋豬 絞肉(Q)、毛豆(T)、九層塔(Q)/煮	滷味香干 海帶結、豆干/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q)、薏仁	4.8	2.3	1.9	2.4				664	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