

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	營養師	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	維生素A	維生素B1	維生素B2	維生素C	維生素E	鈉	鉀	磷	鎂	纖維									
1	二	紫米飯	鹹水雞 <small>滷富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄(主食材)+豆腐-煮</small>	金茸白菜 <small>大白菜(主食材)+金針菇-煮</small>	蔬菜 海芽排骨湯 <small>豬肉+海芽+薑-煮</small>	5.0	2.5	2.1														2.8	716								
2	三 古 早 味 特 餐	肉絲炒飯	酥炸魚排x1 <small>魚排(主食材)-炸</small>	滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜 鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜+豬肉+薑-煮</small>	水果	5.0	2.5	1.8														1.0	3.0	778						
3	四	白飯	蘿蔔燒雞 <small>滷富雞肉(主食材)+蘿蔔-燒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>		5.0	2.5	2.0															2.7	709						
4	五	五穀飯	京醬豬柳 <small>豬圓腿肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		5.2	2.5	2.0																2.8	728					
7	一	白飯	咖哩豬 <small>豬圓腿肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	照燒豆包x1 <small>豆包+時蔬-燒</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 蕃茄蔬菜湯 <small>番茄+時蔬-煮</small>	乳品	5.2	2.5	2.1	1.0															2.8	810					
8	二	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>滷富雞肉(主食材)+蒜末-煮</small>	海結肉片 <small>海帶結+豬肉+時蔬-炒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		5.1	2.5	2.1																2.8	723					
9	三 日 式 特 餐	什錦炒烏龍	香酥雞排x1 <small>滷富雞排(主食材)-炸</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 筍片雞湯 <small>竹筍+雞肉-煮</small>	水果	5.0	2.5	2.0																1.0	3.0	783				
10	四	糙米飯	叉燒肉x3 <small>豬肉-燒</small>	糖醋雞丁 <small>滷富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬-燒</small>	蔬菜 紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		5.4	2.5	2.0																	2.9	746				
11	五	小米飯	杏片魚丁x3 <small>魚丁+杏片-炸</small>	日式壽喜燒 <small>豬圓腿肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 薑絲海芽湯 <small>海芽+薑絲-煮</small>		5.0	2.5	2.0																	3.0	723				
14	一	麥片飯	奶香嫩雞 <small>滷富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	春捲x2 <small>春捲-炸</small>	木耳炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉+芹菜-煮</small>	乳品	5.1	2.5	1.9	1.0																2.9	803				
15	二	地瓜飯	打拋肉片 <small>豬圓腿肉(主食材)+洋蔥+時蔬+九層塔-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	沙嗲青木瓜 <small>青木瓜(主食材)+雞肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 摩摩喳喳 <small>西瓜+雞蛋-煮</small>		5.2	2.5	2.0																	3.0	737				
16	三 台 式 特 餐	香菇油飯	香料嫩雞 <small>滷富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-炸</small>	紅燒大根 <small>白蘿蔔(主食材)+時蔬-油</small>	蔬菜 肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	1.9																	1.0	2.9	783			
17	四	雜糧飯	蠔汁蒸魚x1 <small>鯛魚(主食材)-蒸</small>	肉末油豆腐 <small>油豆腐+豬肉-煮</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 親子湯 <small>雞肉+蓮子+蓮藕-煮</small>		5.1	2.5	1.8																		2.7	711			
18	五	白飯	烤肉醬雞 <small>滷富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 日式味噌湯 <small>海芽+豆腐+味噌-煮</small>		5.0	2.5	2.1																		2.8	716			
21	一	胚芽飯	薑汁燒肉 <small>豬圓腿肉(主食材)+時蔬+薑-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	芋香白菜 <small>大白菜(主食材)+芋頭+豬肉-煮</small>	蔬菜 冬至鹹湯圓 <small>湯圓+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.0	1.0																	3.0	831			
22	二	小米飯	和風照燒雞 <small>滷富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.4	2.5	2.1																			2.8	744		
23	三	芝麻飯	匈牙利炒豬 <small>豬圓腿肉(主食材)+時蔬-煮</small>	玉筍青花 <small>花椰菜(主食材)+玉筍+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	蔬菜 南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.0																		1.0	2.7	783		
24	四	糙米飯	青醬雞丁 <small>滷富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	滷味雙拼 <small>豆干+時蔬-油</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+肉片-煮</small>	蔬菜 筍香排骨湯 <small>竹筍+豬肉-煮</small>		5.0	2.5	2.0																			2.7	709		
25	五 聖 誕 特 餐	特製義大利麵	聖誕酥炸 卡拉雞腿x1 <small>滷富雞腿(主食材)-炸</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>豬肉丸-煮</small>	蕃茄肉醬 <small>豬圓腿肉(主食材)+番茄+時蔬-煮</small>	蔬菜 巧達洋芋湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	1.8																			3.0	732		
26	六	中和之星:肉燥米粉		酥炸雞丁 <small>雞肉+薯餅-炸</small>	古早味滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	蔬菜 飲料		5.3	2.5	1.8																			3.0	739		
28	一	燕麥飯	排骨酥x3 <small>豬肉-炸</small>	椰香咖哩雞 <small>滷富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>	乳品	5.2	2.5	1.9	1.0																		3.0	814		
29	二	紫米飯	銅盤烤肉 <small>豬圓腿肉(主食材)+時蔬+白芝麻-燒</small>	蜜汁炒年糕 <small>大白菜(主食材)+年糕-煮</small>	韓式拌雜菜 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>		5.4	2.5	2.1																				2.8	744	
30	三 小 吃 特 餐	肉鬆拌飯	椒鹽雞翅x1 <small>滷富三節雞翅(主食材)-炸</small>	海山醬黑輪 <small>黑輪+蝦仁+時蔬-煮</small>	香炒甘藍菜 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	水果	5.0	2.5	1.8																				1.0	3.0	778
31	四	薏仁飯	梅干扣肉 <small>豬圓腿肉(主食材)+梅干菜+花生-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-煮</small>	啵啵玉米 <small>玉米(主食材)+蝦仁+時蔬-煮</small>	蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+芹菜-煮</small>		5.3	2.5	1.7																				2.8	727	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米  
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

