

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	奶品	全乳 罐頭(份)	正乳 菜肉(份)	蔬菜 (份)	海帶 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
2	二	番薯飯	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	古早味瓜仔肉 <small>祥圓豬肉+豆干+脆瓜-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-油</small>	蔬菜	芹香白玉湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.1	3.0	1.0	805
3	三	蔥油雞 雞絲拌飯	酥炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.5	1.9	3.0	1.0	780
4	四	燕麥飯	無錫排骨 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	醬燒福州丸x1 <small>福州丸-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	紫菜湯 <small>海苔+薑-煮</small>		5.0	2.5	2.1	2.8		716
5	五	五穀飯	沙茶炒雞 <small>滷富雞肉+時蔬-炒</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	清炒豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	紅豆湯圓 <small>湯圓+紅豆-煮</small>		5.5	2.5	2.0	2.7		744
8	一	糙米飯	日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	照燒豆包x1 <small>豆包+時蔬-煮</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	乳品	5.3	2.5	1.9	2.8	1.0	812
9	二	薏仁飯	蠔油雞丁 <small>滷富雞肉+時蔬-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		5.4	2.5	2.1	2.7		740
10	三	特製 鐵板麵	蘑菇肉醬 <small>祥圓豬肉+蘑菇-煮</small>	蜜汁雞排x1 <small>滷富雞排-油</small>	紅燒大根 <small>蘿蔔+時蔬-燒</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海苔+薑-煮</small>	水果	5.0	2.5	1.9	2.8	1.0	771
11	四	麥片飯	蒜香嫩雞 <small>滷富雞肉+時蔬-煮</small>	馬鈴薯餅x3 <small>馬鈴薯-烤</small>	什錦鮮蔬 <small>玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>芋圓+仙草-煮</small>		5.5	2.5	1.8	2.9		748
12	五	胚芽飯	京醬豬 <small>祥圓豬肉+豆干-煮</small>	香檸雞柳條x2 <small>雞柳條-炸</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>大白菜+時蔬+冬粉-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		5.3	2.5	1.8	3.0		739
15	一	雜糧飯	什錦蝦排x1 <small>蝦排-炸</small>	照燒風味雞 <small>滷富雞肉+時蔬-煮</small>	炒海草 <small>海草+時蔬+九層塔-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.1	3.0	1.0	805
16	二	小米飯	梅干扣肉 <small>祥圓豬肉+筍+梅乾菜-煮</small>	滷味拼盤 <small>蘿蔔+時蔬+麵筋-油</small>	脆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>		5.0	2.5	2.2	2.7		714
17	三	招牌 油飯	紅燒嫩雞 <small>滷富雞肉+時蔬-煮</small>	海山醬黑輪x1 <small>黑輪+時蔬-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-炒</small>	蔬菜	山藥肉片湯 <small>山藥+豬肉-煮</small>	水果	5.2	2.5	1.9	2.8	1.0	785
18	四	芝麻飯	洋蔥肉片 <small>祥圓豬肉+洋蔥-燒</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>獅子頭-煮</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚-煮</small>		5.4	2.6	1.9	2.8		747
19	五	糙米飯	糖醋雞 <small>滷富雞肉+時蔬-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>豆干+豬肉+蔥-炒</small>	鮮菇甘藍 <small>高麗菜+菇-炒</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.5	2.5	2.0	2.7		744
22	一	五穀飯	打拋肉片 <small>祥圓豬肉+蕃茄+九層塔-煮</small>	春捲x2 <small>春捲-烤</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+時蔬+開陽-煮</small>	蔬菜	泰式雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.1	2.5	1.9	2.9	1.0	803
23	二	麥片飯	咖哩魚丁 <small>魚+馬鈴薯-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜-炒</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		5.3	2.5	1.8	2.8		730
24	三	DIY 義大利麵	香料烤雞翅x1 <small>滷富雞翅-烤</small>	蕃茄肉醬 <small>祥圓豬肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米+豬肉-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.0	2.8	1.0	788
25	四	燕麥飯	油腐雞丁 <small>滷富雞肉+油豆腐-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-炒</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.1	2.7		733
26	五	胚芽飯	蜜番薯燒豬 <small>祥圓豬肉+地瓜-燒</small>	豬肉餡餅x1 <small>餡餅-烤</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜+木耳+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		5.4	2.5	2.0	2.8		742
29	一	白飯	奶香嫩雞 <small>滷富雞肉+時蔬-嫩</small>	塔香油豆腐 <small>油豆腐+九層塔+時蔬-煮</small>	炒豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.0	2.8	1.0	815
30	二	糙米飯	蔥爆豬柳 <small>祥圓豬肉+蔥-炒</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	清爽脆筍 <small>竹筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西米-煮</small>		5.4	2.5	1.9	3.0		748
31	三	芝麻飯	三杯雞 <small>滷富雞肉+米血-煮</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄+豆腐-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>瓜+豬肉-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.1	2.7	1.0	786

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

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



天然含鈣食物來源

鈣是人體構成骨骼及牙齒的主要成分，體內有99%的鈣存於兩者之中，對於正在成長發育階段的學童們扮演著不可輕忽的重要角色。當恆齒發生齲齒，或成年期骨質密度不足，都是無法復原的損害(成人的骨質密度已無法增加，日常飲食補充鈣質只能減緩骨質流失而已)。

所以學童成長發育時期，建議每日補充1-2杯乳品或是含鈣量高的食物來維持良好的骨質與牙齒。



- 豆製品:豆腐、豆干
- 連骨魚:小魚乾、蝦皮
- 深綠色蔬菜
- 乳品:鮮奶、乳酪
- 堅果:芝麻

重要公告

本公司全面使用 「國產肉品」