

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全糖糖類(份)	蛋黃(份)	雞蛋(份)	油類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
8/30	二	糙米飯	日式咖哩 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+蝦皮-煮</small>	青菜	椰香西米露 <small>西谷米-煮</small>		5.4	2.0	2.0	2.5			718
8/31	三	芝麻飯	三杯雞肉 <small>雞肉+時蔬+九層塔-煮</small>	蔥香魚丁X3 <small>魚丁-燒</small>	蒜香四季 <small>四季豆+時蔬+蒜-煮</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜-煮</small>	水果	5.2	2.0	2.0	2.5	1.0		763
9/1	四	小米飯	白醬燉雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	金黃蝦捲X1 <small>蝦捲-烤</small>	洋芋雙色 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		5.4	2.2	2.0	2.7			742
02	五	五穀飯	薑汁燒肉 <small>祥圓豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	茄汁豆包 <small>豆包+時蔬-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	鮮瓜湯 <small>瓜+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.2	2.0	2.5	1.0		778
05	一	薏仁飯	泡菜炒豬 <small>祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮</small>	什錦豆腐 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	韓式拌雜菜 <small>芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>肉絲+榨菜絲-煮</small>	乳品	5.2	2.8	2.0	2.2			749
06	二	燕麥飯	腰果嫩雞 <small>雞肉+腰果+時蔬-煮</small>	關東煮 <small>肉羹+甜不辣+時蔬-煮</small>	田園炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		5.4	2.0	2.0	2.2			704
07	三	特製 義大利麵	醬燒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-炸</small>	青菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		5.2	2.0	1.9	2.5			700
08	四	小米飯	無錫排骨 <small>祥圓豬肉+芝麻+時蔬-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜+蛋-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	鄉村蔬菜湯 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	鳳梨酥	5.4	2.2	2.0	2.5			733
12	一	麥片飯	回鍋豬肉 <small>祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	椒鹽魚塊X2 <small>魚-炸</small>	香炒海絲 <small>海帶絲+時蔬-炒</small>	青菜	鮮瓜湯 <small>瓜+薑絲-煮</small>	乳品	5.2	2.0	2.0	2.5		1.0	803
13	二	雜糧飯	迷迭香燉雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	鮮瓜粉絲 <small>瓜+粉絲+時蔬-煮</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>		5.6	2.0	2.0	2.2			719
14	三	招牌油飯	蜜汁雞翅X1 <small>三節翅-烤</small>	蔥燒豆皮 <small>豆皮+時蔬-燒</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜+時蔬-煮</small>	水果	5.4	2.2	2.0	2.2	1.0		779
15	四	糙米飯	糖醋雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	香蒜洋芋 <small>馬鈴薯+蒜+時蔬-煮</small>	青菜	金針湯 <small>金針+時蔬-煮</small>		5.4	2.3	1.9	2.5			738
16	五	小米飯	醬燒豬柳 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	鮮菇豆腐煲 <small>豆腐+菇+時蔬-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	筍子排骨湯 <small>筍+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.4	1.8	2.0	2.5	1.0		763
19	一	胚芽飯	金黃咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊-炸</small>	花生滷海結 <small>海帶結+花生+時蔬-煮</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>	乳品	5.2	2.2	2.0	2.5		1.0	818
20	二	麥片飯	紅燒雞肉 <small>雞肉+栗子+時蔬-燒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	蔥香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	冬瓜湯 <small>瓜+薑-煮</small>		5.6	2.0	1.9	2.4			726
21	三	什錦炒烏龍	香酥炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	香烤地瓜X1 <small>地瓜-烤</small>	開陽燴瓜 <small>瓜+蝦皮+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>	水果	5.4	2.3	2.0	2.4	1.0		796
22	四	燕麥飯	春川炒雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	枸杞花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	鮮瓜肉絲湯 <small>瓜+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	履歷豆漿	5.6	2.3	2.0	2.5			755
23	五	小米飯	泰式打拋豬 <small>祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜+素雞-煮</small>	鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	鮮菇湯 <small>菇+時蔬-煮</small>	水果	5.4	2.0	2.0	2.2	1.0		764
26	一	糙米飯	日式照燒雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	泡菜炒年糕 <small>祥圓豬肉+年糕+泡菜+豆皮+時蔬-炒</small>	脆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	乳品	5.2	2.7	2.0	2.4			751
27	二	五穀飯	青醬燉豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	清爽脆筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	青菜	紫菜肉絲湯 <small>紫菜+時蔬-煮</small>		5.6	2.0	1.9	2.2			717
28	三	茄汁拌飯	香烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	豬肉冬粉 <small>祥圓豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	芝香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.2	1.9	2.5	1.0		775
29	四	雜糧飯	◆義式鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	毛豆干丁 <small>干丁+祥圓豬肉+毛豆+時蔬-煮</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		5.6	2.3	2.0	2.4			751
30	五	胚芽飯	蒜泥白肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	五更豆腐 <small>豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	義式鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	珍珠奶飲 <small>粉圓+奶粉-煮</small>	水果	5.2	2.2	2.0	2.4	1.0		773

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品

※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，不適對其過敏體質者食用※



低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量。當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可兼顧營養及環境生態，從飲食下手就可為維護地球盡一份心力!!!

