

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	蛋黃(個)	鮮果(份)	水果(份)	乳品(份)	肉類(克)
01	四	雜糧飯	糖醋肉 <small>祥圓豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small>	雞茸油腐 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-煮</small>	日式條豆 <small>芝麻+四季豆+柴魚片+時蔬-煮</small>	青菜	鮮菇湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.0		853
02	五	糙米飯	家鄉滷肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-油</small>	◎咖哩魚蛋 <small>魚蛋X1+黑輪+時蔬-煮</small>	蝦香燴瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	筍子湯 <small>祥圓豬肉+筍-煮</small>	水果	6.3	2.8	2.0	2.9	1.0	923
05	一	紅藜飯	★椒鹽炸雞X3 <small>雞肉-炸</small>	日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	芝麻海結 <small>芝麻+海結+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片-煮</small>	減糖優酪乳	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	955
06	二	小米飯	蜜汁燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	蒜味魚塊X2 <small>魚+時蔬-燒</small>	奶香炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	番薯西米露 <small>地瓜+西谷米+椰奶-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9		901
07	三	特製義大利麵	BBQ豬排X1 <small>豬排-燒</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	★脆皮薯條X5 <small>馬鈴薯條-炸</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.9	2.0	3.0	1.0	883
08	四	麥片飯	油腐燒雞 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-燒</small>	紅絲肉蓉蛋 <small>紅蘿蔔+蛋+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	蕈菇花椰 <small>花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	履歷豆漿	6.6	2.8	1.9	2.9		883
09	五	雜糧飯	◆鮮菇魷魚 <small>魷魚+杏鮑菇+薑片+九層塔-煮</small>	高昇排骨 <small>祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒</small>	什錦燴鮮瓜 <small>瓜+時蔬+魚板絲-煮</small>	青菜	鳳梨雞湯 <small>鳳梨+雞肉+時蔬-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	1.0	956
12	一	小米飯	醬燒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	★香酥魚條X2 <small>魚-炸</small>	燉煮洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	青菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	豆漿	6.5	3.0	2.0	2.9		893
13	二	五穀飯	◎三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	和風白菜煮 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>		6.3	2.8	1.9	2.9		861
14	三	端午油飯	香燒雞翅X1 <small>三節雞翅-燒</small>	海山醬關東煮 <small>油豆腐+鵝蛋+時蔬-油</small>	爆炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	水果	6.4	3.0	1.9	3.0	1.0	988
15	四	燕麥飯	蠔油蒜味雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	★◎椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-炸</small>	田園蔬菜 <small>玉米粒+時蔬-煮</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+時蔬-煮</small>		6.4	2.9	1.9	2.9		876
16	五	胚芽飯	壽喜燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	彩繪毛豆蛋 <small>洋蔥+蛋+時蔬-炒</small>	和風芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	水果	6.3	2.8	2.0	3.0	1.0	928
17	六	紅藜飯	梅干燒雞 <small>雞肉+梅干菜+筍干-燒</small>	◎蝦捲X1 <small>蝦捲-烤</small>	鮮蔬肉茸 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	青菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.8		874
19	一	糙米飯	沙茶炒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	香滷白菜 <small>蛋酥+大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>	鮮奶	6.3	2.9	2.0	2.8	1.0	926
20	二	小米飯	蘑菇奶香豬 <small>祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮</small>	★轟炸魚丁X3 <small>魚-炸</small>	鮮瓜冬粉 <small>瓜+冬粉+時蔬-煮</small>	青菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>		6.5	2.9	2.0	2.9		886
21	三	DIY韓國麻油紫米飯	醬爆雞丁 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	韓式蔬菜豬肉 <small>祥圓豬肉+豆包+時蔬-煮</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	薏仁排骨湯 <small>大薏仁+祥圓豬肉+馬鈴薯-煮</small>	水果	6.4	3.0	2.0	2.9	1.0	986
~快樂過端午~ 飲食要注意:「吃肉粽少鹽少沾醬」、「一口粽、一口菜,還要多運動」														
26	一	五穀飯	招牌咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★虱目魚條X2 <small>魚-炸</small>	奶香玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	青菜	豆腐味噌湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>	減糖優酪乳	6.3	2.9	1.9	3.0	1.0	973
27	二	燕麥飯	照燒豬 <small>祥圓豬肉+芝麻+時蔬-燒</small>	◎麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	彩蔬海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.9		886
28	三	DIY乾拌麵疙瘩	嫩燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	古早味肉燥 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	◎黑糖珍珠 <small>粉圓+黑糖-煮</small>	水果	6.6	2.9	2.0	2.9	1.0	953
29	四	胚芽飯	◎鹽水雞 <small>米血+雞肉+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	大醬芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		6.5	3.0	2.0	3.0		898
30	五	雜糧飯	打拋豬 <small>祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	★鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	6.3	2.8	1.9	2.9	1.0	921

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, ◎表示加工品

※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, 不適合對其過敏體質者食用※

