

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	食糖 (g)	食鹽 (g)	脂肪(中) (g)	脂肪(低) (g)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (大卡)
30	三	芝麻飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	筍子湯 筍-煮	水果	6.6	3.2	1.9	2.9	1.0	0.0	830
31	四	燕麥飯	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	豆干小炒 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	◎培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	青菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	808
01	五	小米飯	蘿蔔燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	家常豆腐 雞肉+豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	814
04	一	麥片飯	蒜香燉雞 雞肉+蒜+蒜+時蔬-燒	◎家鄉滷味 魚蛋+豆干+海結+筍菜絲-滷	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	減糖 優酪乳	6.4	3.0	1.9	2.7	0.0	1.0	887
05	二	糙米飯	◆沙茶魚 水鯊+時蔬-煮	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	履歷 豆漿	6.6	3.2	2.0	2.8	0.0	0.0	812
06	三	十特製義大利麵	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	馬鈴薯球X3 馬鈴薯球-烤	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.4	3.3	2.0	2.8	1.0	0.0	838
07	四	五穀飯	京醬豬柳 祥園豬肉+豆干+時蔬-燒	蘑菇炒蛋 蘑菇+洋蔥+蛋+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8	0.0	0.0	833
08	五	胚芽飯	栗子燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	味噌豆皮 豆皮+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	808
11	一	薏仁飯	奶油炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	★香酥魚塊X2 魚-炸	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	薏仁雞湯 大薏仁+雞肉+時蔬-煮	豆漿	6.4	3.2	2.0	3.0	0.0	0.0	903
12	二	紅藜飯	香甜沙嗲雞 雞肉+蒜+時蔬-煮	蔥燒豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	葷菇花椰 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.5	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	834
13	三	招牌油飯	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	◎紅燒獅子頭X1 獅子頭+時蔬-燒	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+時蔬-煮	水果	6.5	3.1	2.0	2.8	1.0	0.0	817
14	四	燕麥飯	蒜香豬排X1 豬排-燒	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	青菜	什錦蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	824
15	五	小米飯	腐乳炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	828
18	一	麥片飯	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	香燒魚條X2 魚-燒	芝麻海結 芝麻+海結+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	鮮奶	6.3	3.3	2.0	3.0	0.0	1.0	861
19	二	糙米飯	醬燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	★麥香雞堡X1 雞堡-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.2	2.8	2.0	2.8	0.0	0.0	820
20	三	DIY+台南擔仔麵	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	肉燥豆干 祥園豬肉+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	金針肉絲湯 祥園豬肉+金針花+時蔬-煮	水果	6.6	3.2	2.0	2.9	1.0	0.0	878
21	四	五穀飯	沙茶炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	菇菇湯 豆腐+蒜+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	2.8	0.0	0.0	806
22	五	胚芽飯	安東燉雞 雞肉+時蔬-燒	白菜年糕 祥園豬肉+年糕+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	902
23	六	小米飯	醃翻滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	吻魚燴豆腐 吻仔魚+豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	912
25	一	薏仁飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	時蔬燴筍 筍+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮	減糖 優酪乳	6.6	3.0	1.9	2.9	0.0	1.0	819
26	二	紅藜飯	印尼香茅豬 祥園豬肉+時蔬-煮	◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-烤	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.4	3.0	1.8	2.7	0.0	0.0	831
27	三	什錦炊飯	中秋柚香豬排X1 豬排-燒	筍干滷豆腐 豆腐+筍+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.2	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	811
28	四	燕麥飯	BBQ豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	825

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3章10增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎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※

