

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全糖 糖漿(份)	旺角 雞肉(份)	雞腿(份)	豬腳(份)	水果(份)	乳品(份)	油類 (大勺)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	紫菜豆腐湯 豆腐+紫菜+薑-煮		6.3	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	840
04	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	香甜沙嗲雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 祥圓豬肉+豆干+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮	豆漿	6.2	3.0	2.0	2.8	0.0	0.0	852
05	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-滷	莎莎嫩雞 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	四神湯 祥圓豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8	0.0	0.0	831
06	三	DIY韓國麻油 紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	照燒雞排X1 雞排-燒	韓式蔬菜豬肉 祥圓豬肉+豆包+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	854
07	四	小米飯 白米+小米-蒸	◆蔥燒鮮魚 水鯊魚+豆腐+時蔬-煮	高昇排骨 祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	835
08	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1.0	0.0	870
11	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎奶香玉米餅X1 玉米餅-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮	豆漿	6.6	3.1	1.9	2.9	0.0	0.0	937
12	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	香茅豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	大醬燒豆腐 祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	835
13	三	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	五香翅小腿X2 翅小腿-燒	香菇肉燥 祥圓豬肉+黃豆+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	玉米湯 祥圓豬肉+玉米+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	854
14	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	醬燒豬柳 祥圓豬肉+時蔬-炒	蔬菜燉煮 雞肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	846
15	五	小米飯 白米+小米-蒸	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	蔥燒豆皮 祥圓豬肉+豆皮+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	870
18	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	泰式椒麻豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	豆漿	6.6	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	825
19	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	奶油南瓜雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	醬燒魚條X2 魚-燒	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	0.0	0.0	824
20	三	招牌油飯 糯米+開陽+祥圓豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	香滷拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	857
21	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家鄉滷肉 祥圓豬肉+時蔬-滷	迷迭香雞肉 雞肉+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	大滷湯 祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	839
22	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	◎麻油雞 雞肉+米血+時蔬-煮	蔥爆油腐 油腐+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	冬至鹹湯圓 蝦皮+祥圓豬肉+湯圓+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	0.0	862
23	六	什錦炒米粉 米粉+祥圓豬肉+時蔬-炒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	馬鈴薯條x3 薯條-烤	綜合滷味 豆干+時蔬-煮	青菜	飲料		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	845
25	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	蒜香燉雞 雞肉+時蔬-燒	螞蟻上樹 祥圓豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	豆漿	6.5	3.2	2.0	2.8	0.0	0.0	826
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘿蔔燒豬 祥圓豬肉+時蔬-燒	蒜香魚丁X3 魚+蒜-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	835
27	三	特製 義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圓豬肉+時蔬-煮	★薯球X4 薯球-炸	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	857
28	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	日式壽喜燒 祥圓豬肉+蒟蒻+時蔬-燒	雞茸豆腐 雞肉+豆腐+時蔬-煮	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	青菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.1	1.9	2.7	0.0	0.0	854
29	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燻	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	876

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★表示炸物◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食

※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※