

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	鈣含量 (mg)	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
01	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	玉米肉蓉蛋* 蛋+玉米+雞肉-炒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		96	6.6	3.0	1.9	2.9			898
02	三	有機飯 有機米-蒸	BBQ炒雞 雞肉+時蔬-煮	◎福州丸X1* 福州丸+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+詳圖豬肉+時蔬-煮		67	6.2	3.0	2.0	2.9			871

☆4/3. 4/4 清明兒童連假☆

07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮	鮮奶*	387	6.5	2.7	2.0	3.0		1.0	875
08	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		76	6.6	3.0	1.9	2.9			898
09	三	有機飯 有機米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		77	6.2	3.0	2.0	2.9			871
10	四	DIY香鬆米糕 白米+糯米+香鬆-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	主廚肉燥 詳圖豬肉+紅蔥片+蒜酥-滷	蔬炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	四神湯 詳圖豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮	水果	63	6.4	2.8	1.9	2.7	1.0		859
11	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	蔥燒絞肉豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		124	6.3	3.0	2.0	2.8			874
14	一	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	洋蔥小魚炒蛋* 吻仔魚+蛋+洋蔥+毛豆-炒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	青菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮	鮮奶*	335	6.4	3.0	2.0	2.8		1.0	881
15	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	柴魚燒雞* 柴魚片+雞肉+馬鈴薯+菇-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+豆干+芝麻-滷	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		89	6.2	3.0	1.9	2.8			864
16	三	有機飯 有機米-蒸	◆沙鍋魚煲* 水燉+冬粉+時蔬-煮	冰糖燉豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	開陽白菜* 大白菜+時蔬+蝦米-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		115	6.6	3.3	2.0	2.9			923
17	四	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	葷菇花椰 花椰菜+菇-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	41	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0		866
18	五	白飯 白米-蒸	年糕炒雞 年糕+雞肉+時蔬-燒	燒肉油腐* 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-燒	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		107	5.8	3.0	2.0	2.6			850
21	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	★酥炸魚排X1* 魚排-炸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+南瓜+馬鈴薯+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	鮮奶*	389	6.6	3.2	2.0	2.9		1.0	901
22	二	番茄肉醬義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-烤	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		143	6.6	3.0	1.9	2.9			898
23	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖地瓜雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		32	6.5	2.8	2.0	2.8			874
24	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒肉 詳圖豬肉+時蔬-炒	豆干炒魷魚* 詳圖豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	水果	120	6.1	2.7	2.0	2.8	1.0		836
25	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	履歷豆漿*	75	6.4	3.2	2.0	3.0			890
28	一	DIY香菇炊飯 白米+時蔬-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	岩燒豬肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	柴魚蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮	鮮奶*	361	6.6	3.0	2.0	2.9		1.0	901
29	二	小米飯 白米+小米-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥魚塊X2* 魚-炸	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜糖-煮		72	6.5	2.8	1.9	2.6			862
30	三	有機飯 有機米-蒸	白菜燒雞 雞肉+白菜+時蔬-炒	◎綜合滷味 貢丸+米血+時蔬-滷	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		63	6.2	3.3	2.0	3.0			898

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「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

主菜種類 (次/月)				主菜食材特性 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)			其他分析 (次/月)	
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	
						魚、肉類	其他			
						次	次	次	次	次
4	6	15	12	37	3	1	0	3	4	