

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全蛋 雞腿(份)	五香 雞肉(份)	蔬菜(份)	海鮮(份)	水果(份)	乳品(份)	糖量 (大卡)
02	一	糙米飯	椰奶綠咖哩 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	滷汁海結 <small>海結+時蔬-油</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片-煮</small>	6.6	3.0	2.0	3.0			870
03	二	胚芽飯	蜜汁燒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	鮮蔬豆腐 <small>豆腐+時蔬-燴</small>	田園炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.4	2.8	2.0	3.0	1.0		833
04	三	特製義大利麵	★酥脆雞排X1 <small>雞排-炸</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	地瓜薯條X3 <small>地瓜薯條-烤</small>	青菜	鮮奶	6.5	2.7	2.0	2.8		1.0	896
05	四	小米飯	特製豬排X1 <small>豬排-燒</small>	蔥燒豆皮 <small>祥圓豬肉+豆皮+時蔬-煮</small>	彩繪四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>	6.5	2.8	2.0	2.8			850
06	五	五穀飯	紐澳良炒豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	◎關東煮 <small>白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮</small>	雞汁芽菜 <small>芽菜+雞肉+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.4	2.8	2.0	3.0	1.0		895
~~雙十連假快樂~~														
11	三	DIY滷肉飯	五香翅小腿X2 <small>翅小腿-油</small>	香菇肉燥 <small>祥圓豬肉+時蔬-油</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	減糖優酪乳	6.6	3.0	2.0	3.0		1.0	891
12	四	燕麥飯	筍香雞 <small>雞肉+筍+時蔬-煮</small>	★◎可樂餅X1 <small>可樂餅-炸</small>	時令鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	肉骨茶湯 履歷豆漿 <small>排骨+時蔬-煮</small>	6.4	3.2	2.0	3.0			855
13	五	紅藜飯	茄汁豬肉 <small>祥圓豬肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	紅絲小魚豆腐 <small>豆腐+吻仔魚+時蔬-炒</small>	翠炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0		874
16	一	雜糧飯	黑胡椒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	香燒油腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	雙色肉茸 <small>玉米粒+時蔬+雞肉-煮</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>	6.4	3.1	2.0	2.8			879
17	二	麥片飯	BBQ豬排X1 <small>豬排-燒</small>	蔥味魚塊X2 <small>魚+時蔬-燒</small>	鮮菇蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.2	2.9	1.9	2.8	1.0		833
18	三	蒜香義大利麵	★香酥雞排X1 <small>雞排-炸</small>	馬鈴薯條X5 <small>馬鈴薯條-烤</small>	芝香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	豆漿	6.6	3.2	2.0	2.9			895
19	四	胚芽飯	蠔油蒜味雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	番茄肉茸豆腐 <small>豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	6.6	3.0	2.0	2.9			836
20	五	小米飯	粉紅醬豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	★◎雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0		875
23	一	五穀飯	烏絲特醬豬柳 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	大醬燒豆腐 <small>祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>	6.4	3.0	2.0	2.8			872
24	二	燕麥飯	油腐燒雞 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-燒</small>	洋蔥炒豆干 <small>洋蔥+豆干+時蔬-炒</small>	翠炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.2	2.9	1.9	2.8	1.0		860
25	三	招牌油飯	香嫩雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	滷味拼盤 <small>豆干+鵝蛋+時蔬-油</small>	蒜味四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	鮮奶	6.6	3.0	2.0	2.9		1.0	887
26	四	紅藜飯	叉燒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	★虱目魚條X2 <small>魚-炸</small>	菇炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	金針排骨湯 <small>祥圓豬肉+金針+時蔬-煮</small>	6.6	3.1	2.0	3.0			860
27	五	雜糧飯	◆蒜蓉鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	無錫排骨 <small>祥圓豬肉+芝麻+年糕-煮</small>	爆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0		896
30	一	麥片飯	★香酥雞排X1 <small>雞排-炸</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	彩蔬海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	番薯西米露 <small>地瓜+西谷米+椰奶-煮</small>	6.2	3.0	1.9	2.8			887
31	二	胚芽飯	奶油南瓜豬 <small>祥圓豬肉+南瓜+時蔬-燒</small>	★◎麥克雞塊X2 <small>雞塊-炸</small>	萵菇花椰 <small>花椰菜+菇+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0		840

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※

