

星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	鈣量 (mg)	全蛋 (個)	豆腐 (g)	魚肉 (g)	油類 (g)	水果 (g)	乳品 (g)	肉類 (g)
02 一	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮	鮮奶	243	7.2	2.9	2.0	3.0		1.0	923
03 二	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	筍干滷蛋 蛋+豆腐+筍-煮	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	酸菜肉絲湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮		92	7.2	3.0	2.0	2.8			930
04 三	有機飯 有機米-蒸	◆紅燒鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	三杯雞 雞肉+菇+九層塔-煮	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎燒仙草 仙草+包心圓+QQ圓-煮	水果	88	7.1	2.9	1.9	2.8	1.0		924
05 四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	味噌燒肉 芝麻+祥園豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	有機蔬菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮		76	7.0	3.0	1.9	2.8			919
06 五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	豆干炒魷魚 祥園豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		81	7.2	2.9	2.0	3.0			943
09 一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蒜泥五花肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	鮮奶	326	7.2	3.0	2.0	2.8	1.0		941
10 二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家鄉大排X1 豬排-燒	小魚海芽燴蛋 吻仔魚+蛋+海芽+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	薏仁排骨湯 薏仁+排骨+馬鈴薯-煮		228	7.1	2.8	1.9	2.9			921
11 三	有機飯 有機米-蒸	梅醬燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎魷魚丸X2 魷魚丸-烤	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	91	7.0	3.0	2.0	2.9	1.0		931
12 四	DIY 乾拌麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬-煮	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	古早味肉燥 祥園豬肉+豆干+香菇-煮	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		75	7.1	2.9	2.0	2.7			901
13 五	小米飯 白米+小米-蒸	京醬豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	蔥燒絞肉豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		96	6.9	3.1	1.9	2.7			919
16 一	麥片飯 白米+麥片-蒸	★酥炸魷魚排X1 魷魚排-炸	馬鈴薯燉豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	鮮奶	352	7.0	3.2	2.0	2.7	1.0		922
17 二	糙米飯 白米+糙米-蒸	鮮蔬嫩雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮		80	7.1	2.9	1.9	2.7			927
18 三	有機飯 有機米-蒸	蜜番薯燒豬 芝麻+祥園豬肉+地瓜+時蔬-煮	蒜香魚丁X3 魚-燒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	水果	89	7.1	2.9	2.0	2.9	1.0		931
19 四	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	鵪鶉蛋關東煮 鵪鶉蛋+油豆腐+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米肉絲湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮		88	7.0	2.8	1.9	3.0			908
20 五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	麻油雞 雞肉+玉米+時蔬-煮	豬肉燒豆皮 豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮		74	7.0	2.9	2.0	2.8			920
23 一	聖誕肉醬 義大利麵 祥園豬肉+時蔬+麵-煮	蒜香豬排X1 豬排-燒	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	鮮奶	333	7.1	3.0	1.9		1.0		931
24 二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	青醬豬 祥園豬肉+時蔬-燉	南瓜炒蛋 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		81	7.0	3.0	2.0	2.9			925
25 三	有機飯 有機米-蒸	義式燉雞 雞肉+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 魚-炸	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	水果	76	7.2	3.3	2.0	2.7	1.0		927
26 四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蜜汁燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		90	7.1	2.9	1.9	3.0			913
27 五	小米飯 白米+小米-蒸	白菜炒豬 祥園豬肉+時蔬-煮	海鮮豆腐煲 小卷+豆腐+時蔬-煮	醬香馬鈴薯 芝麻+馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	鷹膠豆漿	116	7.1	3.2	1.9	2.7			922
30 一	麥片飯 白米+麥片-蒸	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-炒	◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+干丁+祥園豬肉+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	鮮奶	349	7.1	3.2	2.0	2.9	1.0		931
31 二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	蔥味魚塊X2 魚+時蔬-燒	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		72	7.0	2.8	1.9	3.0			918

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」

※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※

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)	
種類及量	次	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		
6	10	18	13	39	5	0	0	4	4