

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	豆類	蔬菜	海鮮	水果	熱量	
1	五	蔥油雞絲拌飯	醬燒里肌肉排 豬排(X1)-燒	翡翠蒸蛋 雞蛋+青菜-蒸	清炒時瓜 時瓜+時蔬-煮	深綠時蔬	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	蒸肉包		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811
4	一	白飯	安東燉雞 雞肉+寬粉+時蔬-煮	鴿蛋關東煮 蘿蔔+油豆腐+鴿蛋-煮	田園花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	竹筍湯 筍+菇	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	1	871	
5	二	麥片飯	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.4	2.5	0	816	
6	三	客家炒粿條	綜合拼盤滷蛋 雞蛋(X1)+百頁+紫米糕-滷	地瓜薯條 地瓜切條-烤	白菜煮 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	玉米排骨湯 玉米+湯排	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	1	880	
7	四	紫米飯	高昇豬肋排 豬肋排(X1)-燒	咖哩雞 洋芋+雞肉+咖哩-煮	花生海結 海帶結+花生-煮	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.6	0	817	
8	五	白飯	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	鮮肉鍋貼 鍋貼(X2)-烤	韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	深綠時蔬	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋	手撕麵包		6.3	2.4	2.6	2.6	0	803
11	一	雙十節連假，放假三天													
12	二	薏仁飯	古早味滷肉 豬排(X1)-滷	紐澳良烤翅小腿 翅小腿(X2)-烤	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.6	2.4	2.5	0	816	
13	三	白飯	烤雞腿 雞腿(X1)-烤	蒜泥肉片 高麗菜+豬肉+蒜-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+木耳+枸杞-煮	深綠時蔬	薏仁排骨湯 洋薏仁+湯排	水果	6.3	2.6	2.2	2.5	1	864	
14	四	紅藜小米飯	梅干控肉排 控肉排(X1)+梅干-滷	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	白菜滷 白菜+木耳-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.4	2.5	2.5	2.5	0	811	
15	五	焗烤肉醬筆管麵	炸美式雞翅 雞翅(X1)-炸	燒烤甜不辣 甜不辣片(X2)+洋蔥+芝麻-燒	清燉黃瓜 黃瓜+木耳-煮	深綠時蔬	肉羹湯 蘿蔔+肉羹	巧克力格子鬆餅		6.3	2.5	2.6	2.5	0	806
18	一	燕麥飯	糖醋排骨 豬肉+時蔬+糖醋醬-燴	海鮮豆腐煲 豆腐+時蔬+蝦仁-煮	清炒高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	1	873	
19	二	白飯	炸雞排 雞排(X1)-炸	洋芋咖哩豬 洋芋+豬肉+紅蘿蔔+咖哩-煮	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	深綠時蔬	香菇雞湯 蘿蔔+香菇+雞骨		6.5	2.6	2.6	2.5	0	828	
20	三	蛋炒飯	古早味滷蛋盤 雞蛋(X1)+麵輪+菇-滷	玉米布丁酥 玉米布丁酥(X2)-烤	脆炒筍絲 筍+時蔬-炒	深綠時蔬	山藥排骨湯 山藥+湯排	水果	6.3	2.6	2.2	2.6	1	868	
21	四	白飯	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	客家小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 白菜+紅蘿蔔+時蔬		6.3	2.6	2.4	2.5	0	809	
22	五	糙米飯	蔥爆肉絲 豬肉+洋蔥+蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	墨西哥麵包		6.5	2.5	2.2	2.6	0	815
25	一	白飯	花雕雞 雞肉+鮑菇+花雕-煮	蘿蔔肉羹 蘿蔔+肉羹+時蔬-煮	海帶干絲 海帶+豆干+時蔬-炒	深綠時蔬	竹筍排骨湯 筍+湯排	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	1	866	
26	二	五穀飯	香蒜魚排 魚排(烏魚)(X1)+蒜-燒	玉米炒雞 玉米+雞肉+時蔬-炒	豆薯菜豆 豆薯+菜豆+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	柴魚雞湯 金針菇+雞骨		6.6	2.5	2.3	2.4	0	815	
27	三	白飯	川耳肉片 豬肉+木耳+時蔬-炒	筍燒宮保雞 筍+雞肉+花生-炒	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	6.3	2.6	2.4	2.6	1	873	
28	四	小米飯	檸檬燒烤雞 雞肉+小黃瓜+時蔬+檸檬汁-燒	香干肉臊 豆干+豬肉+菇-煮	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦米-煮	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.5	2.6	2.2	2.6	0	822	
29	五	海鮮烏龍炒麵	梅汁豬排 豬排(X1)-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆仁-炒	木須白菜 白菜+木耳-煮	深綠時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇	雜糧饅頭		6.3	2.5	2.5	2.5	0	804

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆