

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	營養成分					
1	五	野菇雞肉炊飯 <small>白米+玉米+雞肉+毛豆</small>	梅香豬排 <small>豬排(X1)+梅干菜-燒</small>	焗烤起司蛋 <small>雞蛋+玉米+起司-烤</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+木耳-炒</small>	深綠時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔</small>	香蒜麵包【佐濃湯】		6.5	2.6	2.1	2.6	820
								水果	6.3	2.6	2.1	2.7	810	
4	一	白飯 <small>白米</small>	香蔥魚丁 <small>烏魚肉+蔥-燒</small>	爆炒干片 <small>豆干+豬肉+洋蔥-炒</small>	蒜味玉米 <small>玉米+時蔬+紅蘿蔔-炒</small>	深綠時蔬	米粉湯 <small>豆芽菜+米粉+芋頭</small>			6.4	2.5	2.2	2.5	803
5	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+咖哩-煮</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+番茄-炒</small>	木須高麗 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	深綠時蔬	香菇雞湯 <small>冬瓜+香菇+雞骨/冬瓜+菇</small>			6.3	2.6	2.1	2.6	806
6	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁雞排 <small>雞排(X1)-燒</small>	海陸魚羹小炒 <small>筍+豬肉+魚羹+沙茶-炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒</small>	深綠時蔬	結頭排骨湯 <small>結頭菜+玉米+湯排</small>			6.4	2.4	2.2	2.7	805
7	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳-滷</small>	麥香雞堡排X1 <small>麥香雞堡(X1)-烤</small>	時蔬白菜 <small>白菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬</small>			6.3	2.6	2.1	2.6	806
8	五	自製味噌拉麵 <small>麵+玉米+時蔬+豬肉</small>	炸卡拉雞排 <small>雞排(X1)-炸</small>	溏心風味玉子 <small>雞蛋(X1)+筍-滷</small>	鮮蔬時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔-炒</small>	深綠時蔬	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔+海帶芽+味噌</small>	巧克力布丁蛋塔		6.3	2.6	2.1	2.6	806
11	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	奶香肉片 <small>豬肉+鮑菇+白醬-煮</small>	焗烤羅勒魚排 <small>鮭魚排(X1)+羅勒青醬+起司-烤</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜+豆皮+時蔬-煮</small>	深綠時蔬	竹筍雞湯 <small>筍+雞骨</small>	水果		6.4	2.5	2.2	2.7	812
12	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉+洋蔥-燴</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔+油豆腐+麵輪-煮</small>	白菜煮 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	深綠時蔬	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋</small>			6.3	2.6	2.2	2.5	804
13	三	香菇豬肉油飯 <small>白米+糯米+豬肉+香菇</small>	阿薩姆茶葉蛋 <small>帶殼雞蛋(X1)-滷</small>	炸物拼盤 <small>麻糬球(X1)-烤+薯球-炸</small>	椰菜鮑菇 <small>花椰菜+鮑菇-煮</small>	深綠時蔬	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	水果		6.4	2.4	2.3	2.6	803
14	四	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉+鮑菇-煮</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>鍋貼(X2)-烤</small>	肉燥豆芽 <small>豆芽菜+豬肉+韭菜-炒</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐+番茄</small>			6.3	2.6	2.2	2.5	804
15	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	肉骨茶燉肉 <small>豬肉+結頭菜+菇-煮</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	木須時瓜 <small>時瓜+木耳-煮</small>	深綠時蔬	麻油麵線 <small>麵線+雞骨</small>	脆皮煉乳烤饅頭		6.4	2.5	2.2	2.6	808
18	一	白飯 <small>白米</small>	港式切片叉燒肉 <small>豬肉切條-烤</small>	拌飯肉臊 <small>豆干+豬肉+時蔬-煮</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	深綠時蔬	羅宋湯 <small>時蔬+番茄</small>	水果		6.3	2.5	2.2	2.7	805
19	二	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	香蒜魚排 <small>烏魚排(X1)+蒜-燒</small>	油腐滷肉 <small>油豆腐+豬肉-滷</small>	黃瓜丸片 <small>大黃瓜+貢丸片-煮</small>	深綠時蔬	味噌湯 <small>洋蔥+海帶芽+味噌</small>			6.5	2.6	2.3	2.6	825
20	三	白飯 <small>白米</small>	炸卡拉雞翅 <small>雞翅(X1)-炸</small>	泡菜炒肉 <small>黃豆芽+泡菜+豬肉-炒</small>	芋香玉米 <small>玉米+菇+芋頭-煮</small>	深綠時蔬	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+湯排</small>	水果		6.3	2.6	2.1	2.6	806
21	四	紅藜小米飯 <small>白米+小米+紅藜麥</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉+蘿蔔-滷</small>	宮保雞丁 <small>小黃瓜+雞肉+花生-炒</small>	鮮菇炒筍 <small>筍+菇-炒</small>	有機蔬菜	蛋花湯 <small>青菜+雞蛋</small>	豆奶		6.4	2.6	2.2	2.7	820
22	五	香蔥滷肉飯 <small>白米+豬肉</small>	燒烤醬雞排 <small>雞排(X1)-烤</small>	白菜獅子頭X1 <small>獅子頭(X1)+白菜-煮</small>	蠔油寬粉 <small>寬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small>	深綠時蔬	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉</small>	奶香手撕麵包		6.3	2.6	2.1	2.6	806
25	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	打拋肉片 <small>豬肉+鮑菇+番茄-炒</small>	三角薯餅X2 <small>薯餅(X2)-烤</small>	雞肉豆芽 <small>豆芽菜+雞肉+時蔬-炒</small>	深綠時蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+雞蛋</small>	水果		6.4	2.5	2.2	2.5	803
26	二	白飯 <small>白米</small>	親子丼 <small>雞肉+洋蔥+雞蛋-煮</small>	肉片高麗 <small>高麗菜+豬肉+木耳-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+豬肉+香菇+時蔬-煮</small>	深綠時蔬	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+湯排</small>			6.3	2.7	2.2	2.6	816
27	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	古早味焢肉排 <small>焢肉排(X1)-滷</small>	鹹水雞 <small>筍+小黃瓜+雞肉-煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋+時蔬+咖哩-煮</small>	深綠時蔬	肉骨茶湯 <small>結頭菜+湯排</small>	水果		6.4	2.4	2.2	2.6	800
28	四	白飯 <small>白米</small>	韓式醬拌雞 <small>雞肉+時蔬+芝麻-燒</small>	深海花枝排X1 <small>花枝魷魚排(X1)-烤</small>	白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	針菇海芽湯 <small>金針菇+海帶芽</small>			6.3	2.6	2.2	2.7	813
29	五	叻沙豬肉炒麵 <small>麵+時蔬+豬肉+叻沙醬</small>	炸豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米-炒</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔-煮</small>	深綠時蔬	蔬菜粥 <small>白米+時蔬+雞蛋</small>	雞蛋牛奶捲		6.4	2.5	2.1	2.7	810

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆
☆本公司未使用輻射污染食品☆
全面使用非基改豆類製品

主菜供應次數	
雞	8次
豬	10次
海鮮	2次



官方網站



facebook



Instagram