

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯	副品	蛋類	豆類	油類	蔬菜	水果	熱量
1	二	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	塔香三杯雞 雞肉,豆腐(炒)	玉米炒蛋 雞蛋,玉米(炒)	菇炒高麗菜 高麗菜,菇,時蔬(炒)	綠色時蔬 青菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜,豬肉(煮)		6.5	2.5	2.8	2.0	819
2	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	★黃金魚排*1 魚肉(炸)	什錦白菜 大白菜,蔬菜(煮)	有機時蔬 青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉(煮)	鮮乳	6.5	2.7	3.0	2.0	843
3	四	夏威夷炒飯 白米,豬肉,時蔬(炒)	栗子燒雞 雞肉,南瓜,栗子(燒)	茄汁肉片 豬肉,洋蔥,蕃茄(燒)	木須蒲瓜 蒲瓜,木耳(炒)	有機時蔬 青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,蔬菜(煮)	水果	6.5	2.5	2.7	2.0	814
4	五	香Q白飯 白米(蒸)	里肌豬排*1 豬肉(滷)	和風蒸蛋 雞蛋,菇(蒸)	韭香銀芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔(炒)	綠色時蔬 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁(煮)		6.5	2.5	2.7	2.0	814
7	一	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	打拋豬肉 豬肉,番茄,洋蔥(炒)	★黃金炸雞腿*1 雞腿(炸)	紅片絲瓜 絲瓜,胡蘿蔔(炒)	綠色時蔬 青菜	什錦麵疙瘩 麵疙瘩,豬肉,時蔬(煮)		6.5	2.8	3.0	2.0	850
8	二	有機紅藜飯 白米,有機紅藜(蒸)	迷迭香炒雞 雞肉,地瓜,玉米(炒)	家常滷味 蘿蔔,豆干,海帶(滷)	蒜香豆段 豆段,時蔬(炒)	綠色時蔬 青菜	▲珍珠紅茶 珍珠(煮)		6.5	2.3	2.6	2.2	800
9	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蔥爆豬柳 豬肉,洋蔥(炒)	麻油燉雞 雞肉,高麗菜(燉)	金草黃瓜 大黃瓜,金針菇(炒)	有機時蔬 青菜	香菇雞湯 雞肉,香菇(煮)	水果	6.3	2.7	2.8	2.2	825
10	四	十穀米飯 白米,十穀米(蒸)	筍香滷肉 豬肉,筍(滷)	玉米雞茸 雞肉,玉米(炒)	彩椒油菜 油菜,彩椒(炒)	有機時蔬 青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑(煮)		6.5	2.3	2.6	2.1	797
11	五	日式炒烏龍 烏龍麵,豬肉,時蔬(炒)	BBQ雞排*1 雞排(燒)	洋蔥肉片 豬肉,洋蔥(炒)	田園花椰 花椰菜(炒)	綠色時蔬 青菜	羅宋湯 番茄,時蔬(煮)	水果	6.2	2.5	2.7	2.1	796
14	一	小米飯 白米,小米(蒸)	壽喜豬肉丼 豬肉,洋蔥,大白菜(燒)	★▲香酥雞塊*2 雞塊(炸)	芽菜三絲 豆芽菜,木耳,紅蘿蔔(炒)	綠色時蔬 青菜	米粉湯 米粉,豬肉,時蔬(煮)		6.5	2.5	3.0	2.1	830
15	二	紫米飯 白米,紫米(蒸)	糖醋嫩雞 雞肉,馬鈴薯(燒)	香干肉絲 肉絲,豆干,時蔬(炒)	薑絲冬瓜 冬瓜,薑(燒)	綠色時蔬 青菜	玉米蔬菜湯 玉米,時蔬(煮)		6.5	2.3	2.7	2.0	799
16	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	豆豉小排 豬肉,蘿蔔(燒)	番茄炒蛋 雞蛋,番茄(炒)	蒜香高麗菜 高麗菜,時蔬(炒)	有機時蔬 青菜	山藥排骨湯 豬肉,山藥,時蔬(煮)	鮮乳	6.3	2.5	2.8	2.2	810
17	四	糙米飯 白米,糙米(蒸)	鐵路排骨*1 豬肉(燒)	蘑菇雞柳 雞肉,時蔬,蘑菇(炒)	奶香金菇什錦 金針菇,時蔬(炒)	有機時蔬 青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜(煮)		6.3	2.7	2.8	2.0	820
18	五	咖哩炒飯 麵條,時蔬(炒)	蔥油雞丁 雞肉,小黃瓜,時蔬(炒)	海根燒肉 豬肉,海帶根(燒)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,紅蘿蔔(煮)	綠色時蔬 青菜	味噌湯 豆腐,海芽,味噌(煮)	水果	6.0	2.5	2.7	2.2	784
21	一	有機紅藜飯 白米,有機紅藜(蒸)	玉米肉燥 豬肉,玉米(滷)	★豆乳雞*3 雞肉(炸)	清脆結頭菜 結頭菜,時蔬(炒)	綠色時蔬 青菜	▲冬至紅豆湯圓 紅豆,湯圓(煮)		6.5	2.3	3.0	2.0	813
22	二	十穀米飯 白米,十穀米(蒸)	菇菇滑雞煲 雞肉,菇,時蔬(燒)	蜜汁魚丁*3 魚肉(燒)	鍋燒白菜 大白菜,時蔬(燒)	綠色時蔬 青菜	藥膳排骨湯 豬肉,時蔬(煮)		6.3	2.7	2.9	2.2	829
23	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	京醬肉絲 豬肉,洋蔥(炒)	照燒雞翅*1 雞翅(燒)	干丁四色 豆干,芋頭,紅蘿蔔,玉米筍(炒)	有機時蔬 青菜	田園南瓜湯 南瓜,時蔬(煮)	水果	6.5	2.7	2.8	1.8	829
24	四	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	薑汁燒肉 豬肉,時蔬(燒)	鮮蔬燴蛋 雞蛋,時蔬(燴)	糖醋粉絲 冬粉,時蔬(燒)	有機時蔬 青菜	大滷湯 豬肉,時蔬(煮)		6.5	2.5	2.8	2.0	819
25	五	波隆那肉醬 義大利麵,豬肉,洋蔥(煮)	聖誕香草雞腿*1 雞腿,迷迭香(燒)	奶皇包*1 奶皇包(蒸)	彩繪花椰 花椰菜,彩椒(炒)	綠色時蔬 青菜	玉米濃湯 豬肉,玉米,時蔬(煮)	水果	6.3	2.3	2.7	2.0	785
28	一	糙米飯 白米,糙米(蒸)	孜然肉片 豬肉,時蔬(炒)	柳葉魚*2 柳葉魚*2(燒)	清炒高麗菜 高麗菜,時蔬(炒)	綠色時蔬 青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋(煮)		6.3	2.5	2.8	2.0	805
29	二	胚芽飯 白米,胚芽(煮)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,時蔬(燒)	★黃金炸豬排*1 豬肉(燒)	▲關東煮 蘿蔔,魚柳捲,米血糕(煮)	綠色時蔬 青菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄(煮)	水果	6.5	2.7	3.0	1.8	838
30	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	骰子油腐豬 豬肉,油豆腐(滷)	七味翅小腿*2 翅小腿(燒)	大瓜什錦 大黃瓜,時蔬(炒)	有機時蔬 青菜	燒仙草 全穀雞捲,仙草汁(煮)		6.5	2.7	2.7	2.0	829
31	四	紫米飯 白米,紫米(蒸)	春川炒雞 雞肉,大白菜,年糕(炒)	韓式洋蔥燒肉 豬肉,洋蔥(炒)	和風芽菜 豆芽,海芽(炒)	有機時蔬 青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜(煮)	水果	6.5	2.5	2.8	2.2	824
備註:本公司青菜採自國產系統以契約耕種,因氣候及採收期等因素本月份當季蔬菜如(小白菜、菠菜、油菜、青江菜、鵝白菜)													
豆類及其製品	魚肉及海鮮		豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品		★油炸品	甜湯				
0次	0次		13次	10次	23次	4次		5次	5次				