

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯	附註	麵食/點心	蛋/豆	肉/魚	蔬/果	油	糖	熱量
1	二	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)</small>	黃芽雞柳 <small>雞肉(TAP)、黃豆芽、蔬菜(炒)</small>	柴魚高麗菜 <small>高麗菜、時蔬、柴魚(炒)</small>	青菜 薑絲海芽湯 <small>海芽、薑(煮)</small>			6.5	2.4	2.6	2.0		802
2	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	春川雞丁 <small>雞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	田園燴蛋 <small>雞蛋、毛豆、玉米(燴)</small>	豆干滷海帶 <small>海帶、豆干(滷)</small>	有機蔬菜 山粉圓冬瓜茶 <small>山粉圓、冬瓜、檸檬(煮)</small>	水果		6.5	2.5	2.5	2.0		808
3	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	沙嗲豬柳 <small>豬肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	★香酥魚排*1 <small>魚肉(炸)</small>	奶香津白 <small>大白菜、紅蘿蔔(燉)</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>豬肉(CAS)、榨菜(煮)</small>			6.3	2.5	2.8	2.0		804.5
4	五	大亨堡通心粉 <small>麵條(煮)</small>	迷迭香腿排*1 <small>豬腿排(CAS)(油)</small>	番茄肉醬 <small>絞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜、彩椒(炒)</small>	青菜 玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋(煮)</small>	水果		6.5	2.5	2.9	2.0		823
7	一	有機紅藜飯 <small>白米、有機紅藜(蒸)</small>	▲塔香三杯雞 <small>雞肉(CAS)、米血麵(炒)</small>	玉米豬肉豆腐煲 <small>豬肉(CAS)、豆腐、玉米(燉)</small>	清脆大白菜 <small>大白菜、時蔬(炒)</small>	青菜 昆布味噌湯 <small>洋蔥、海芽、味噌(煮)</small>			6.5	2.2	2.5	2.5		795
8	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽(蒸)</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉(CAS)、洋蔥、薑(燉)</small>	★塔塔醬魚*1 <small>魚肉(炸)</small>	金草鮮瓜 <small>大黃瓜、金針菇、胡蘿蔔(炒)</small>	青菜 牛蒡鮮菇雞湯 <small>雞肉(CAS)、牛蒡、時蔬(煮)</small>			6.3	2.5	2.9	2.2		814
9	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	厚切里肌條 <small>豬肉(CAS)(烤)</small>	白醬南瓜雞 <small>雞肉(CAS)、南瓜、時蔬(燉)</small>	三色干絲 <small>豆干塊、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 <small>蔬菜、番茄(煮)</small>	乳品		6.5	2.5	2.7	2.3		821.5
10	四	芝麻飯 <small>白米、芝麻(蒸)</small>	香滷雞腿*1 <small>豬腿(CAS)(油)</small>	鮮蔬炒肉絲 <small>豬肉(CAS)、鮮蔬(炒)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 洋芋排骨湯 <small>豬肉(CAS)、洋芋、時蔬(煮)</small>			6.4	2.5	2.5	2.2		803
11	五	粽香油飯 <small>白米、粽葉(蒸)</small>	照燒排骨*1 <small>豬肉(CAS)(燒)</small>	彩繪雞片 <small>雞肉(CAS)、小黃瓜、玉米、胡蘿蔔(炒)</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜、薑(煮)</small>	青菜 綠豆湯 <small>綠豆(煮)</small>	水果		5.6	2.6	2.4	2.0		745



端~午~佳~節~愉~快



15	二	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	滷味燉肉 <small>豬肉(CAS)、豆干、海帶(滷)</small>	玉米雞茸 <small>雞肉(CAS)、玉米(炒)</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、時蔬(炒)</small>	青菜 蘿蔔雞湯 <small>雞肉(CAS)、蘿蔔(煮)</small>			6.5	2.5	2.6	2.3		817
16	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	★甘藷炸魚 <small>魚肉、地瓜(炸)</small>	雙色花椰菜 <small>白綠花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>雞蛋、紫菜(煮)</small>	水果		6.5	2.5	2.8	2.0		818.5
17	四	十穀飯 <small>白米、十穀米(蒸)</small>	烤肉醬肉片 <small>豬肉(CAS)、洋蔥(炒)</small>	韓味翅腿*2 <small>翅小腿(CAS)(燉)</small>	和風黃芽 <small>黃豆芽、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜 紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米(煮)</small>			6.5	2.5	2.7	2.0		814
18	五	炸醬麵 <small>麵條、豬肉(CAS)、豆干(煮)</small>	岩燒腿排*1 <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	▲香烤花枝丸*2 <small>花枝丸(CAS)(烤)</small>	什錦白菜 <small>大白菜、時蔬(炒)</small>	青菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑(煮)</small>	水果		6.5	2.5	2.9	2.2		828
21	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	日式親子丼 <small>雞肉(CAS)、雞蛋、蔬菜(炒)</small>	咖哩魚塊*3 <small>魚肉、洋蔥(燉)</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、時蔬(煮)</small>	青菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌(煮)</small>			6.3	2.5	2.7	2.0		800
22	二	香鬆飯 <small>白米、香鬆(蒸)</small>	泰式打拋豬肉 <small>豬肉(CAS)、洋蔥、番茄、九層塔(炒)</small>	★▲卡拉雞*1 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	腐皮白菜 <small>大白菜、豆皮(炒)</small>	青菜 綠豆西米露 <small>綠豆、西米(煮)</small>			6.5	2.4	2.9	2.0		815.5
23	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉(CAS)、豆薯(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄(炒)</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 大滷湯 <small>豆腐、時蔬(煮)</small>	乳品		6.3	2.5	2.6	2.3		803
24	四	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	飄香滷排*1 <small>雞肉(CAS)(滷)</small>	芹香雞片 <small>雞肉(TAP)、芹菜、時蔬(炒)</small>	金菇南瓜 <small>南瓜、金針菇(燉)</small>	有機蔬菜 山藥肉片湯 <small>豬肉(CAS)、山藥、洋蔥(煮)</small>			6.5	2.5	2.5	2.0		805
25	五	有機紅藜飯 <small>白米、有機紅藜(蒸)</small>	豆干肉絲 <small>豬肉(CAS)、豆干、時蔬(炒)</small>	古早味雞翅*1 <small>雞肉(CAS)(滷)</small>	田園玉米 <small>玉米、洋芋、毛豆(炒)</small>	青菜 鄉村蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small>	水果		6.4	2.3	2.7	2.1		794.5
28	一	十穀飯 <small>白米、十穀米(蒸)</small>	特製鹽水雞 <small>雞肉(CAS)、豆包、時蔬(煮)</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(CAS)、蘿蔔(燉)</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜、薑、枸杞(炒)</small>	青菜 小米粥 <small>小米(煮)</small>			6.5	2.5	2.5	2.1		807.5
29	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉(CAS)、紅蘿蔔、馬鈴薯(燉)</small>	香茅肉片 <small>豬肉(CAS)、洋蔥(炒)</small>	豆芽三絲 <small>豆芽、時蔬(炒)</small>	青菜 玉米排骨湯 <small>排骨(CAS)、玉米(煮)</small>			6.5	2.5	2.6	2.2		814.5
30	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	炙燒翅腿*2 <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	肉燥滷丸子 <small>雞蛋(滷)、豬肉、丸子(CAS)(滷)</small>	蛋酥高麗菜 <small>高麗菜、雞蛋(炒)</small>	有機蔬菜 黃瓜肉絲湯 <small>大黃瓜、豬肉(CAS)(煮)</small>	水果		6.3	2.5	2.5	2.3		798.5
7/1	四	蘑菇鐵板麵 <small>麵條、豬肉(CAS)、玉米、紅蘿蔔(煮)</small>	蜜汁肉排*1 <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	▲★麥克雞塊*3 <small>雞塊(CAS)(炸)</small>	玉筍花椰菜 <small>花椰菜、玉米筍(炒)</small>	有機蔬菜 青菜豆腐湯 <small>豆腐、青菜(煮)</small>			6.5	2.5	2.9	2.1		825.5
7/2	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽(蒸)</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉(CAS)、洋蔥(炒)</small>	橙汁燒魚 <small>魚肉(燒)</small>	四喜干丁 <small>豆干、時蔬(炒)</small>	青菜 冬瓜湯 <small>冬瓜、薑(煮)</small>	水果		6.2	2.5	2.8	2.0		797.5

備註：本公司青菜採產銷履歷蔬菜，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) 豬肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看

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)	
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