

日期	星期	主食	主菜	副菜			主 穀 雜 糧	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1/26	一	白飯 白米	鮮菇麵腸 麵腸+鮑菇-炒	瓜仔豆腐 豆腐+瓜仔-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-炒	認證蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	二	胚芽飯 白米+胚芽米	橙汁素排骨 素排骨+時蔬-燴	清炒干絲 豆干+紅蘿蔔+芹菜-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	5.4	2.4	2.1	2.3	714
28	三	白飯 白米	醬爆豆干 豆干+芹菜-炒	番茄麵筋 番茄+蘿蔔+麵筋-煮	田園時瓜 大黃瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	5.2	2.4	2.2	2.3	703
29	四	紫米飯 白米+紫米	雪菜豆腸 豆腸+雪裡紅-炒	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+菇+匈牙利粉-炒	認證蔬菜	5.5	2.4	2.0	2.3	719
30	五	香菇素臊飯 白米+素絞肉+豆干+麵輪	糖醋豆包 豆包+時蔬-燒	豆瓣筍筍 筍筍+豆瓣醬-煮	薑絲冬瓜 冬瓜-煮	認證蔬菜	5.4	2.5	1.9	2.4	721
2/2	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	蘿蔔麵輪 麵輪+蘿蔔-滷	菜脯干丁 豆干+菜脯-炒	高麗粉絲 冬粉+高麗菜-煮	認證蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.4	726
3	二	白飯 白米	醬爆豆腸 豆腸+菇-炒	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	寧波炒年糕 年糕+時蔬-炒	認證蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.4	728
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	泡菜素肚 素肚+大白菜+泡菜-煮	素燒芋頭 芋頭-燒	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬-炒	認證蔬菜	5.4	2.5	2.1	2.4	726
5	四	白飯 白米	鐵板豆腐 豆腐+菇-煮	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	5.3	2.4	2.3	2.5	721
6	五	素沙茶炒飯 白米+高麗菜+時蔬+素沙茶	炸椒鹽百頁 百頁豆腐+地瓜-炸	雙菇豆包 豆包+鴻喜菇+菇+彩椒-煮	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	認證蔬菜	5.2	2.4	2.3	2.4	710
9	一	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	竹筍炒肉 竹筍+素肉片+時蔬-炒	清炒小瓜 小黃瓜+紅蘿蔔+時蔬-炒	認證蔬菜	5.3	2.4	2.4	2.3	715
10	二	糙米飯 白米+糙米	四喜烤麩 烤麩+菇+木耳+毛豆-煮	海帶干絲 海帶+干絲+紅蘿蔔-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	5.4	2.4	2.2	2.5	726
11	三	咖哩鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+時蔬+素肉絲	彩蔬豆雞 豆雞片+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	5.4	2.5	2.3	2.6	740
12	四	麥片飯 白米+麥片	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	麵輪滷味 白蘿蔔+麵輪+海帶結-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	認證蔬菜	5.3	2.4	2.3	2.4	717
13	五	白飯 白米	蠔油香竹捲 香竹捲+素蠔油-煮	瓜仔干丁 豆干+素絞肉+碎瓜-炒	紅棗南瓜 南瓜+紅棗-蒸	認證蔬菜	5.3	2.4	2.2	2.3	710

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品