

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸菜炒肉絲 豬肉+酸菜-炒	玉米炒雞 玉米+雞肉-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	針菇雞湯 金針菇+雞骨	5.2	2.5	2.2	2.5	719
4	二	白飯 白米	滷雞翅 雞翅(X1)-滷	南瓜豆腐 豆腐+南瓜-煮	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-炒	認證蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑	5.1	2.5	2.4	2.4	713
5	三	磨菇鐵板麵 麵+豬肉+菇+玉米	古早味肉排 豬排(X1)-燒	鮮肉蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	5.1	2.6	2.2	2.5	720
6	四	白飯 白米	蘿蔔燉雞 雞肉+蘿蔔-煮	白菜豬肉 白菜+豬肉-煮	蠔油冬粉 冬粉+高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	5.1	2.5	2.3	2.3	706
7	五	五穀飯 白米+五穀米	茄汁肉片 豬肉+洋蔥+番茄-煮	黃瓜油腐 黃瓜+油豆腐-煮	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜+時蔬-炒	認證蔬菜	大滷湯 白菜+時蔬	5.0	2.6	2.4	2.4	713
10	一	白飯 白米	巨港燉白雞 雞肉+鮑菇+鳳梨+椰漿-煮	絲瓜肉片 絲瓜+豬肉+枸杞-炒	脆炒豆薯 豆薯+木耳-炒	認證蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排	5.2	2.5	2.2	2.5	719
11	二	麥片飯 白米+麥片	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	泡菜燒雞 白菜+雞肉+泡菜-煮	針菇菜豆 菜豆(四季豆)+金針菇-炒	認證蔬菜	肉羹湯 冬瓜+肉羹	5.1	2.6	2.4	2.4	720
12	三	薑汁燒肉飯 白米+豬肉+時蔬+芝麻	烤雞排 雞排(X1)-烤	黃瓜燉肉 黃瓜+豬肉-煮	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮	認證蔬菜	山藥排骨湯 山藥+洋芋+湯排	5.0	2.5	2.3	2.6	712
13	四	紫米飯 白米+紫米	桔醬豬肉 豬肉+高麗菜+桔醬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蒜味玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	5.0	2.6	2.3	2.4	711
14	五	白飯 白米	托斯卡尼燉雞 雞肉+洋蔥+番茄-煮	黃芽炒肉 黃豆芽+豬肉+海帶芽-炒	南瓜馬鈴薯 洋芋+南瓜-炒	認證蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	5.1	2.5	2.4	2.5	717
17	一	海苔芝麻飯 白米+海苔+芝麻	梅干東坡肉 豬肉+筍+梅菜-煮	玉米干丁 玉米+豆干+毛豆-炒	咖哩粉絲 冬粉+木耳+咖哩-煮	認證蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	5.2	2.5	2.5	2.3	718
18	二	白飯 白米	五香雞翅 雞翅(X1)-滷	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	5.1	2.5	2.3	2.4	710
19	三	蕃茄肉醬麵 麵+豬肉+蕃茄	里肌肉排 豬排(X1)-燒	魚丸關東煮 蘿蔔+魚丸+油豆腐-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排	5.1	2.4	2.4	2.4	705
20	四	白飯 白米	芋頭燒雞 雞肉+芋頭-燒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	鮮菇白菜 白菜+菇-煮	認證蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	5.1	2.4	2.3	2.6	712

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品