

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全蛋 雞塊	豆腐 雞肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	糙米飯 白米+糙米	紐澳良雞翅 雞翅(X1)-烤	醬爆米血 米血+鮑菇+麵腸-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	5.1	2.5	2.1	2.4	705
4	二	白飯 白米	鐵板肉片 豬肉+時蔬-炒	滷油豆腐 油豆腐+海帶結-滷	泰式寬粉 寬粉+豬肉+黃豆芽+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	5.2	2.4	2.0	2.4	702
5	三	蒜味義式燉飯 白米+玉米+豬肉+白醬	香酥雞 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	認證蔬菜	香菇蒲瓜湯 蒲瓜+香菇	5.2	2.4	2.2	2.4	707
6	四	白飯 白米	叉燒肉 豬肉切條-燒	竹筍雞 筍+雞肉-炒	芹香蘿蔔 蘿蔔+時蔬+芹菜-煮	認證蔬菜	四神湯 山藥+洋蔥仁+湯排	5.1	2.5	2.2	2.4	708
7	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	椒麻雞 雞肉+時蔬+香菜-炒	豆干小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+紅棗+湯排	5.2	2.5	2.1	2.3	708
10	一	白飯 白米	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	認證蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄	5.2	2.5	2.2	2.3	710
11	二	麥片飯 白米+麥片	梅醬雞丁 雞肉+洋蔥+梅醬-燴	香干肉臊 豆干+筍+豬肉+香菇-炒	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	5.3	2.5	2.1	2.4	719
12	三	客家米苔目 米苔目+豆芽菜+豬肉+韭菜	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	貢丸關東煮 蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮	鮮菇白菜 白菜+菇-煮	認證蔬菜	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌	5.2	2.5	2.2	2.4	715
13	四	燕麥飯 白米+燕麥	炸魚條X2 魚條(X2)-炸	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉-煮	絲瓜麵線 絲瓜+麵線-煮	認證蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排	5.3	2.4	2.2	2.3	710
14	五	白飯 白米	柬埔寨豬肉 豬肉+小黃瓜-燒	紅燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	蒜香菜豆 四季豆(菜豆)+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜+金針菇	5.3	2.4	2.1	2.3	707
17	一	紫米飯 白米+紫米	鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	竹筍干絲 筍+豆干-炒	認證蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	5.2	2.6	2.1	2.5	724
18	二	白飯 白米	蠔油豬排 豬排(X1)-燒	白菜肉片 白菜+豬肉-煮	五香海結 海帶結+紅蘿蔔-滷	認證蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排	5.1	2.5	2.1	2.4	705
19	三	星洲炒米粉 米粉+豆芽菜+豬肉+雞蛋+咖哩	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	海苔地瓜薯條 地瓜薯條+海苔-烤	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇	5.3	2.4	2.1	2.4	712
20	四	白飯 白米	豆豉蒸肉 豬肉+洋芋+豆豉-蒸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆仁-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	5.2	2.5	2.2	2.4	715
21	五	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	筍炒肉絲 筍+豬肉-炒	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥+時蔬-燒	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	5.2	2.4	2.1	2.4	705

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品