

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	生脂 每碗 (g)	生脂 每份 (g)	蔬菜 (g)	水果 (g)	蛋類 (g)	魚類 (g)	肉類 (g)	其他 (g)	
01	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泡菜年糕雞 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.2	2.6	2.0	2.7				801	
02	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎金黃魚塊X2* 虱目魚-烤	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.1	2.5	2.1	2.6				784	
05	一	白飯 白米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮	履歷 豆漿	6.2	2.5	2.0	2.7				774	
06	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	【精選】蜜香豬排X1 豬排-燒	關東煮* 油豆腐+海帶結+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.1	2.5	2.1	2.6				784	
07	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜雞 雞肉+泡菜+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	清香肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮	水果	6.1	2.5	2.1	2.6	1.0			784	
08	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	塔香鮮魚* 水鯊+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.1	2.6	2.0	2.8				798	
☆10/9國慶日補假☆																	
12	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	菜脯雞 雞肉+菜脯+時蔬-煮	蒸蛋 蛋-蒸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		7.0	3.0	2.0	3.0				900	
13	二	飄香米糕 家鄉肉燥* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-煮 糯米+白米-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.1	2.5	2.1	2.6				784	
14	三	有機飯 有機米-蒸	筍燜豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	番茄炒蛋 蛋+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+筍+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	豆漿	6.1	2.5	2.1	2.6				784	
15	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	糖醋魚片 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.2	2.6	2.1	2.6				799	
16	五	白飯 白米-蒸	蘑菇奶香豬* 詳圖豬肉+蘑菇+奶粉+時蔬-煮	香烤二節翅X1 二節翅-烤	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.2	2.6	2.0	2.7				795	
19	一	小米飯 白米+小米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.2	2.6	2.0	2.7				801	
20	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	烤肉醬炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.1	2.5	2.1	2.6				784	
21	三	有機飯 有機米-蒸	味噌燒肉* 詳圖豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 水鯊-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.2	2.6	2.0	2.7	1.0			861	
22	四	番茄肉醬 特製義大利麵* 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮麵-煮	【精選】★酥炸雞腿X1 雞腿-炸	義式燉雞 雞肉+時蔬-煮	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.1	2.6	2.0	2.8				798	
23	五	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	鮮香筍片 筍+詳圖豬肉-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.1	2.6	2.0	2.8				798	
☆10/26光復節補假☆																	
27	二	小米飯 白米+小米-蒸	【精選】◆蒜味鮮蝦X3* 白蝦+蒜-煮	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.1	2.6	2.0	2.8				798	
28	三	有機飯 有機米-蒸	橙汁排骨* 詳圖豬肉+芝麻+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	螞蟻上樹 詳圖豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	乳品	6.2	2.6	2.0	2.7		1		801	
29	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮		6.2	2.6	2.0	2.7				801	
30	五	白飯 白米-蒸	酸甜雞 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		6.1	2.6	2.0	2.8				798	
本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」																	
*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用																	
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	調理食品	加工食品			油炸品	甜湯							
						魚、肉類		其他									
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	1	10	8	22	1	4	3	9	5								