

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	附品	卡路里 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	糖 (g)	纖維 (g)	其他
02	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>烤肉醬炒豬</b> 詳圖豬肉+時蔬-燒	<b>什蔬拌菜*</b> 豆包+雞肉+時蔬-煮	<b>蒜香花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	青菜		7.2	3.0	2.5	3.0						927
05	一	<b>胚芽飯*</b> 白米+胚芽米-蒸	<b>招牌咖哩豬</b> 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	<b>★鹹酥雞X3</b> 雞肉-炸	<b>塔香海茸</b> 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜		7.4	3.1	2.5	3.0						948
06	二	<b>小米飯</b> 白米+小米-蒸	<b>蒜蓉魚*</b> 鮮魚+時蔬-煮	<b>和風照燒雞</b> 雞肉+時蔬-燒	<b>油蔥四季</b> 四季豆+時蔬-炒	青菜		7.3	3.0	2.5	2.8						925
07	三	<b>DIY肉燥麵*</b> 烏龍麵-煮	<b>嫩汁雞排X1</b> 雞排-燒	<b>香菇肉燥*</b> 詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	<b>燉煮蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		7.2	3.1	2.5	2.7						921
08	四	<b>五穀飯*</b> 白米+五穀米-蒸	<b>沙茶炒豬</b> 詳圖豬肉+時蔬-燒	<b>紅絲小魚炒蛋*</b> 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	<b>香炒鮮瓜</b> 瓜+時蔬-煮	青菜	<b>鮮奶*</b>	7.3	3.0	2.5	2.6				1.0		1016
09	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>蠔油香菇雞</b> 雞肉+時蔬-煮	<b>肉燥蒸蛋*</b> 蛋+詳圖豬肉+時蔬-蒸	<b>芝香芽菜</b> 豆芽+時蔬-煮	青菜		7.2	3.0	2.5	2.6						909
12	一	<b>燕麥飯*</b> 白米+燕麥-蒸	<b>瓜仔肉</b> 詳圖豬肉+時蔬-煮	<b>雞汁油腐煲*</b> 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	<b>清香白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	青菜		7.1	3.0	2.5	2.7						906
13	二	<b>紅藜飯</b> 白米+紅藜米-蒸	<b>麻油豬</b> 詳圖豬肉+薑+時蔬-煮	<b>鮮蔬魷魚*</b> 魷魚+時蔬-炒	<b>香炒脆筍</b> 筍+時蔬-炒	青菜		7.0	3.0	2.5	2.8						904
14	三	<b>招牌油飯*</b> 糯米+開陽+詳圖豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	<b>古早味雞翅X1</b> 三節雞翅-燒	<b>鵝鶉蛋關東煮*</b> 鵝鶉蛋X1+豆皮+時蔬-煮	<b>紅絲高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜		7.0	3.1	2.5	2.7						907
15	四	<b>麥片飯*</b> 白米+麥片-蒸	<b>★◎虱目魚排X1*</b> 虱目魚排-炸	<b>高昇排骨</b> 詳圖豬肉+年糕+蔥-煮	<b>田園炒菇</b> 菇+時蔬-炒	青菜	<b>果汁</b>	7.4	3.0	2.5	2.7	1.0					987
16	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>蔥油雞</b> 雞肉+時蔬-煮	<b>◎餡餅X1</b> 豬肉餡餅-烤	<b>奶香玉米*</b> 玉米+時蔬+奶粉-煮	青菜		7.5	3.0	2.5	2.7						934
19	一	<b>胚芽飯*</b> 白米+胚芽米-蒸	<b>蒜泥白肉</b> 詳圖豬肉+時蔬-煮	<b>★◎麥克雞塊X2</b> 雞塊-炸	<b>爆炒白菜</b> 白菜+時蔬-煮	青菜		7.2	3.0	2.5	3.0						927

## ☆1/20休業式☆

21	三	<b>特製義大利麵*</b> 麵-煮	<b>吮指翅小腿X2</b> 翅小腿-燒	<b>番茄肉醬</b> 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	<b>地瓜薯條X5</b> 地瓜薯條-烤	青菜		7.3	3.0	2.5	2.8						925
22	四	<b>五穀飯*</b> 白米+五穀米-蒸	<b>醬燒豬排X1</b> 豬排-燒	<b>花瓜雞</b> 雞肉+花瓜+時蔬-煮	<b>清香炒筍</b> 筍+時蔬-炒	青菜	<b>鮮奶*</b>	7.1	3.0	2.5	2.7	1.0					1006
23	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>壽喜燒豬</b> 詳圖豬肉+時蔬-燒	<b>★虱目魚條X2*</b> 魚-炸	<b>和風蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		7.2	3.0	2.5	2.8						918

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)	
豆類及海鮮	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
3	4	12	9	27	3	0	0	4	0



## 我的餐盤六大回訣



每天早晚一杯奶

飯跟蔬菜一樣多

每餐水果拳頭大

豆魚蛋肉一掌心

菜比水果多一點

堅果種子一茶匙

