

日期	主 食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯 品	豆奶 日	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (卡)
1/1	星期四	【元旦】									
1/2	蔬食	白米飯 白米	醬燒油腐 油豆腐、毛豆仁T-煮	日式炒豆皮 洋葱Q、豆皮、肉絲S、白芝麻-炒	開陽扁蒲 蒲瓜Q、紅蘿蔔T、蝦米-炒	有機 蔬菜		5.3	2.5	2.4	736
1/5	星期一	麥片飯 白米、麥片	糖醋肉丁 肉丁S、黑豆干-煮	芋香白菜 大白菜Q、芋頭Q-炒	焗烤玉米 玉米粒Q、絞肉S、起司-烤	履歷 蔬菜		5.4	2.2	2.5	727
1/6	星期二	胚芽米飯 白米、胚芽米	鹽酥魚丁 魚丁Q-炸	帶絲炒干絲 干絲、海帶絲-炒	肉燥滷蛋 絞肉S、雞蛋Q-煮	有機 蔬菜		5.4	2.5	2.2	733
1/7	星期三	香炒粿條 板條、肉絲S、韭菜Q、豆芽菜Q	燒烤豬排 肉排S-烤	醬爆豆干 豆干片-煮	木須青花 青花菜S、木耳Q-炒	季節 蔬菜	豆奶	5.3	2.5	2.5	738
1/8	星期四	白米飯 白米	三杯雞 雞丁S、油豆腐-煮	咖哩炒粉絲 冬粉、肉絲S、毛豆仁T-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q-炒	有機 蔬菜		5.4	2.3	2.4	723
1/9	星期五	小米飯 白米、糯米	台式滷肉 肉丁S、白蘿蔔Q-煮	雞絲竹筍 竹筍Q、雞肉絲S-炒	玉米肉茸 玉米粒Q、絞肉S-炒	有機 蔬菜		5.5	2.4	2.3	731
1/12	星期一	白米飯 白米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚Q-烤	家常豆腐 豆腐、肉片S-煮	高麗炒嫩雞 高麗菜Q、雞片S-炒	履歷 蔬菜		5.4	2.2	2.4	725
1/13	星期二	燕麥飯 白米、燕麥	南洋咖哩豬 肉片S、馬鈴薯Q、椰漿-煮	金菇芽菜 豆芽菜Q、金針菇Q、木耳Q-炒	乾煸長豆 長豆Q、肉絲S-炒	有機 蔬菜		5.5	2.4	2.3	735
1/14	星期三	古早味油飯 長糯米、肉絲S、豆干丁、水煮花生、蝦米	香滷雞腿 雞腿S-煮	蛋酥白菜 大白菜Q、雞蛋Q-炒	關東煮 白蘿蔔Q、黑輪Q-煮	季節 蔬菜		5.5	2.4	2.3	731
1/15	星期四	小米飯 白米、糯米	黑胡椒豬柳 肉柳S、洋葱Q-炒	香菇黃瓜 黃瓜Q、香菇Q-炒	茄香黑干 黑豆干-煮	有機 蔬菜		5.4	2.3	2.4	728
1/16	蔬食	蕎麥飯 白米、蕎麥	堅果香油腐 堅果、油豆腐、肉絲S-煮	海苔蒸蛋 雞蛋Q、海苔絲-蒸	義式南瓜 南瓜Q、絞肉S、起司-煮	有機 蔬菜		5.5	2.5	2.3	747
1/19	星期一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁肉丁 肉丁S、馬鈴薯Q、白芝麻-煮	毛豆珍珠 玉米粒Q、毛豆仁T、絞肉S-炒	炸醬豆干 豆干片-炒	履歷 蔬菜		5.5	2.3	2.3	728
1/20	星期二	白米飯 白米	瓜仔雞 雞丁S、花瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q-炒	蝦米結頭菜 結頭菜Q、蝦米-炒	有機 蔬菜		5.4	2.3	2.3	721
1/21	星期三	招牌刀削麵 刀削麵、肉絲S、豆芽菜Q	主廚大排 肉排S-烤	紅絲炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	鮮味肉包 小肉包S-蒸	季節 蔬菜		5.3	2.6	2.4	739
1/22	星期四	胚芽米飯 白米、胚芽米	砂鍋魚丁 魚丁Q、大白菜Q、豆腐-煮	花生海結滷肉 水煮花生、海帶結、肉片S-煮	甘梅地瓜 甘薯條S-烤	有機 蔬菜		5.5	2.3	2.4	735
1/23	星期五	燕麥飯 白米、燕麥	鹽酥雞 雞丁S、甜不辣S-炸	青花肉絲 青花菜S、肉絲S-炒	蛋香雪菇高麗菜 高麗菜Q、美白菇Q、雞蛋Q-炒	有機 蔬菜		5.4	2.3	2.2	727

◎本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯 T：產銷履歷食材。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳、林怡青