



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節 湯品	營養成分					熱量
3	一	糙米飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-燉	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	韭香銀芽 豆芽菜韭菜紅蘿蔔木耳-炒	產銷 履歷 白玉湯 蘿蔔Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7		744
4	二	蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q毛豆S-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪-燒	有機 蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆紫米	5.5	2.5	2.1	2.6	1	692
6	四	千島香鬆飯	塔香燒魚 魚丁Q豆薯Q-燒	醋溜虎皮蛋 雞蛋S洋蔥Q甜椒Q-燒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q-炒	5.7	2.4	2	2.5		742
7	五	五穀米飯	蒜味豬排 豬排S-燒	薑味冬瓜 冬瓜Q枸杞-煮	炸醬肉燥 絞肉S干丁毛豆S紅蘿蔔Q-瀋	有機 蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.5		742
10	一	香Q白飯	五香腿排 雞腿排S-瀋	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產銷 履歷 結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.5	2	2.6		740
11	二	海苔肉鬆飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-燒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-煮	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.5	1	692
13	四	燕麥飯	古早味里肌 豬排S-瀋	白菜滷 大白菜Q肉絲S腐皮絲木耳Q-煮	筍丁肉燥 筍丁T絞肉S-瀋	有機 蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2.1	2.5		745
14	五	香Q白飯	普羅旺斯煮魚 魚丁Q南瓜Q-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	佛手肉絲 佛手瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜 什穀排骨湯 薏仁雪蓮子排骨S	5.7	2.5	2.2	2.6		739
17	一	糙米飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	蠔香素雞 素雞木耳Q-煮	產銷 履歷 黃瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.6		763
18	二	香Q白飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	海陸雙併 貢丸S魷魚丸S-炸	四彩時蔬 芹菜Q木耳Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.6	2.5	2	2.7	1	825
20	四	茄汁螺旋麵	醬燒雞腿 雞腿S-燒	雙色小饅頭 黑糖小饅頭S雞蛋小饅頭S-蒸	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q-炒	有機 蔬菜 地瓜湯 地瓜QQ圓	5.6	2.5	2.1	2.6		749

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，每週二提供水果、1/4(二)提供黑豆奶。 營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

低年級菜單

4	二	蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q毛豆S-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪-燒	有機 蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆紫米	4	2.5	2.1	2.6	1	697
11	二	海苔肉鬆飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-燒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-煮	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	4.2	2.4	2	2.5	1	697
18	二	香Q白飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	海陸雙併 貢丸S魷魚丸S-炸	四彩時蔬 芹菜Q木耳Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 味噌小魚湯 豆腐小魚干	4	2.5	2	2.7	1	699