

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	糖類	油脂	鹽分	蛋白質	熱能
1	三	有機飯 有機米-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	馬鈴薯炒蛋* 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		7.0	2.5	2.0	2.7	849
02	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇肉絲湯 鮮肉豬肉+金針菇+時蔬-煮	水果	7.0	2.6	2.0	2.8	921
03	五	白飯 白米-蒸	蒜蓉魚* 水鯊魚+時蔬-煮	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.8	2.6	2.0	2.7	843
~10/6中秋節放假~													
07	二	番茄肉醬 義大利麵* 麵+鮮肉豬肉+番茄+時蔬-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	★馬鈴薯燻X4 馬鈴薯燻-炸	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		7.1	2.6	2.0	3.0	877
08	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜燒肉 鮮肉豬肉+泡菜+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		7.0	2.5	2.0	2.7	849
09	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	家常燒雞 雞肉+時蔬-煮	★香酥魚條X2* 魚-炸	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.9	2.5	2.0	2.8	907
~10/10國慶日放假~													
13	一	白飯 白米-蒸	泰式咖哩* 鮮肉豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+鮮肉豬肉+時蔬-煮	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		7.0	2.5	2.0	2.9	858
14	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮年糕* 年糕+豆皮+鮮肉豬肉+時蔬-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	水果	7.0	2.6	2.0	2.7	917
15	三	有機飯 有機米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.6	2.7	2.0	2.8	841
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥 鮮肉豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 排骨+蘿蔔-煮	水果	6.8	2.7	2.0	2.8	915
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蒜泥五花肉 鮮肉豬肉+時蔬-煮	★◎麥香雞堡X1 香雞堡-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.7	2.9	2.0	3.0	872
20	一	白飯 白米-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	味噌油豆腐* 油豆腐+鮮肉豬肉+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.6	2.8	2.0	2.7	844
21	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	壽喜燒豬 鮮肉豬肉+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+鮮肉豬肉+時蔬-炒	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	水果	6.8	2.5	2.0	2.7	895
22	三	有機飯 有機米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮		7.1	2.5	2.0	2.6	852
23	四	小米飯 白米+小米-蒸	古早味豬排X1 豬排-燒	白菜燒雞 雞肉+時蔬-炒	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.9	2.8	2.0	3.0	938
~10/25光復節放假~													
27	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	香茅豬 鮮肉豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	糖類 糖類	7.2	3.3	2.0	2.9	932
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.9	2.7	2.0	3.0	931
29	三	有機飯 有機米-蒸	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	麻婆豆腐* 豆腐+鮮肉豬肉+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		6.7	2.5	2.0	2.7	828
30	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.8	2.7	2.0	2.8	915
31	五	白飯 白米-蒸	筍燻豬肉 鮮肉豬肉+鮮肉豬蹄+筍-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.5	2.6	2.0	2.8	826
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)					
日期	星期	豬肉	雞肉	海鮮食材	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				
0	2	9	9	20	0	1	0	5	4				