

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	蛋黃(個)	蔬菜(份)	肉類(份)	水果(份)	其他(份)	熱量(大卡)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★麥香雞堡X1 雞堡-炸	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐+紫菜+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.0			853
04	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	香甜沙嗲雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐-煮	鮮奶	6.3	2.8	2.0	2.9		1.0	863
05	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★香酥魚塊X2 虱目魚-炸	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0		925
06	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-滷	莎莎嫩雞 雞肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥園豬肉+時蔬-煮	履歷豆漿	6.2	3.2	2.0	2.9			931
07	四	DIY韓國 麻油紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	照燒雞排X1 雞排-燒	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	3.0	1.0		883
08	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮(冬瓜)	有機蔬菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.6	2.8	1.9	2.9			883
11	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎奶香玉米餅X1 玉米餅-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮	原味優酪乳	6.3	3.0	2.0	2.8		1.0	934
12	二	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	五香翅小腿X2 翅小腿-燒	香菇肉燥 祥園豬肉+黃豆+時蔬-滷	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0		931
13	三	有機飯 有機米-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+時蔬-燒	大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.3	2.8	1.9	2.9			861
14	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	蔬菜燉煮 雞肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮	果汁	6.2	3.0	1.9	3.0			933
15	五	小米飯 白米+小米-蒸	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	飄香滷蛋豆干 滷蛋X1+豆干-滷	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.4	2.9	1.9	2.9			876
18	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	泰式椒麻豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮	鮮奶	6.3	2.8	2.0	3.0		1.0	928
19	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	★▲酥炸魚排X1 虱目魚排-炸	迷迭香雞肉 雞肉+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.3	3.2	2.0	2.8	1.0		874
20	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	醬燒魚條X2 虱目魚-燒	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.3	2.9	2.0	2.8			866
21	四	招牌油飯 糯米+開喝+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	香滷拼盤 豆干+鵝蛋X1+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0		881
22	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	麻油菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	蔥爆油腐 油腐+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 蝦皮+祥園豬肉+湯圓+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			879
25	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	◆麻婆鮮魚 水鯊魚+豆腐+時蔬-煮	蒜香燉雞 雞肉+時蔬-燒	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	減糖優酪乳	6.3	3.2	1.9	3.0		1.0	933
26	二	番茄肉醬 義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★薯球X4 薯球-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.9	1.0		934
27	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.6	2.9	2.0	2.9			893
28	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	日式壽喜燒 祥園豬肉+蒟蒻+時蔬-燒	雞茸豆腐 雞肉+豆腐+時蔬-煮	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮	果汁	6.2	2.8	2.0	3.0			927
29	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燻	有機蔬菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			753

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 ▲表示調理品 / 本菜單「未使用輻射污染食物」

※本菜單含有甲殼類、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	魚肉海鮮	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
0	2	9	10	20	1	3	1	6	4