

日期	星期	主食	主菜	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	內含量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鈉 (mg)	其他	營養
01	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸(8.5:1.5)	蒜香豬排X1 豬排-燒(每人X1·約65-75g)	香蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+豆腐+薑-煮		407	6.4	2.8	1.9	2.9					868
02	三	有機飯 有機米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	蒜味魚丁X3 魚-燒	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	水果	88	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0				924
03	四	番茄肉醬 義大利麵 麵+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒(每人X1·約65-75g)	★馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯-炸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		125	6.4	3.0	1.9	2.9					883
04	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸(8.5:1.5)	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		67	6.3	2.9	2.0	2.7					922
07	一	DIY韓國 海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	韓風翅小腿X2 翅小腿-燒(每人X2,約80g)	泡菜豬肉煲 豆腐+祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		131	6.4	2.9	2.0	2.9					878
08	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸(8.5:1.5)	◆沙嗲鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	回鍋豬肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+菇+時蔬-燴	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		98	6.4	2.8	1.9	2.8					864
09	三	有機飯 有機米-蒸	叉燒豬排x1 豬排-燒(每人X1·約65-75g)	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	86	6.6	3.3	2.0	2.9	1.0				983
~10/10(四) 國慶日放假一天~																		
11	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸(8.5:1.5)	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蕈菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	鮮奶	452	6.4	2.9	2.0	2.7	1.0				929
14	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸(8.5:1.5)	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	豬肉燒豆皮 豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮	蒜香洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮		401	6.5	2.9	1.9	2.7					874
15	二	麥片飯 白米+麥片-蒸(8.5:1.5)	日式和風雞 雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	佃煮海結 海結+時蔬-滷	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		97	6.4	3.0	2.0	2.7					877
16	三	有機飯 有機米-蒸	醃醃滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	炙燒雞排X1 雞排-燒	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	61	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0				924
17	四	DIY 肉燥麵 烏龍麵-煮	鐵路豬排X1 豬排-燒(每人X1·約65-75g)	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 雞肉+時蔬-煮		87	6.3	2.9	2.0	2.9					871
18	五	小米飯 白米+小米-蒸(8.5:1.5)	沙茶菇菇雞 雞肉+菇+時蔬-炒	小卷油腐 小卷+油豆腐+時蔬-燒	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		101	6.4	2.8	1.9	2.9					928
21	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸(8.5:1.5)	家常黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥爆豬肉豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	白玉排骨湯 排骨+蘿蔔-煮	履歷豆漿	433	6.5	3.2	1.9	2.8					871
22	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸(8.5:1.5)	蜜香豬排X1 豬排-燒(每人X1·約65-75g)	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	筍子湯 時蔬+筍-煮		79	6.3	2.9	1.9	2.8					864
23	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮	水果	94	6.4	3.3	2.0	2.7	1.0				959
24	四	招牌油飯 糯米+祥園豬肉+時蔬-蒸	檸香嫩雞翅X1 三節雞翅-燒(每人X1·約65-75g)	◎古早味肉羹 肉羹+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽雞湯 雞肉+海芽-煮		53	6.5	3.0	1.9	3.0					895
25	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸(8.5:1.5)	甜蒜地瓜雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	豆干炒肉絲 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	醬香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	鮮奶	169	6.3	2.9	1.9	2.9	1.0				928
28	一	麥片飯 白米+麥片-蒸(8.5:1.5)	◆紐澳良魚 水鯊魚+時蔬-煮	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		411	6.3	2.9	1.9	2.8					864
29	二	南瓜 雞肉義大利麵 南瓜+雞肉+時蔬+麵-煮	醬燒豬排X1 豬排-滷(每人X1·約65-75g)	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	義式蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		96	6.5	2.9	2.0	2.7					877
30	三	有機飯 有機米-蒸	筍香雞 雞肉+時蔬-燒	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	紫米薏仁湯 黑糯米+薏仁+椰奶-煮	水果	74	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0				924
31	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸(8.5:1.5)	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	螞蟻上樹 冬粉+干丁+祥園豬肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		68	6.5	3.0	1.9	3.0					895

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
7	4	17	16	41	3	0	1	5	4