



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
13	一	香Q白飯	咖哩雞丁 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q肉絲S-煮</small>	芝麻蜜燒黑干 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	產銷履歷	味噌海帶湯 <small>海帶芽小魚干</small>	5.8	2.4	2	2.5	749
14	二	糙米飯	BBQ豬排 <small>豬排S-燒</small>	紅麴肉燥 <small>筍T絞肉S-煮</small>	鮮炒合掌瓜 <small>佛手瓜Q肉羹S-炒</small>	有機蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.6	2.5	2.2	2.5	747
15	三	香Q白飯	義式燉雞 <small>雞丁S甜椒Q洋蔥Q-燉</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜Q培根S-炒</small>	三杯麵腸 <small>麵腸-燒</small>	Q青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜T肉絲S</small>	5.6	2.4	2	2.5	735
16	四	蔬食日 千島香鬆飯	海山醬嫩油腐 <small>嫩油腐-燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒S雞蛋Q-炒</small>	黑椒豆芽菜 <small>豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆履歷湯圓</small>	5.8	2.4	2	2.7	758
17	五	麥片飯	雞肉親子丼 <small>雞丁S洋蔥Q雞蛋Q-煮</small>	肉片豆腐煲 <small>豆腐肉片S-煮</small>	芹香什錦 <small>芹菜Q紅蘿蔔Q海帶絲-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹湯 <small>麵線雞蛋Q筍T紅蘿蔔Q肉羹S</small>	5.5	2.5	2	2.5	735
18	六	藜麥飯	甜麵醬鴨 <small>鴨丁S米血T豆干-燒</small>	翠炒時蔬 <small>敏豆Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	產銷履歷	大頭菜排骨湯 <small>結頭菜Q排骨S</small>	5.5	2.5	2.2	2.5	740
20	一	五穀米飯	蒜酥豬排 <small>豬排S-炸</small>	木須黃瓜 <small>大黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	干丁肉燥 <small>絞肉S干丁-滷</small>	產銷履歷	玉米蛋花湯 <small>玉米粒S雞蛋Q</small>	5.6	2.4	2	2.8	748
21	二	燕麥飯	翡翠燴魚丁 <small>魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮</small>	塔香豬肉寬粉 <small>寬粉絞肉S-燒</small>	咖哩肉丸子 <small>獅子頭S洋蔥Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜Q芋圓地瓜圓</small>	5.8	2.4	2	2.5	749
22	三	香Q白飯	黑椒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-炒</small>	和風白玉 <small>蘿蔔Q香菇Q海帶結-煮</small>	咔滋雞塊x2 <small>雞塊S-炸</small>	Q青菜	筍片雞丁湯 <small>筍T雞丁Q</small>	5.7	2.5	2	2.5	749
23	四	香Q白飯	五香滷棒腿 <small>雞腿S-滷</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜Q絞肉S-煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜Q鮮菇Q雞蛋Q-煮</small>	有機蔬菜	柴香豆腐湯 <small>豆腐柴魚片</small>	5.6	2.4	2.2	2.5	740
24	五	小米飯	塔香燒魚 <small>魚丁Q豆干-燒</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥Q毛豆Q雞蛋Q-炒</small>	韭香豆芽菜 <small>豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.5	2.4	2.2	2.7	742

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：2/21(二)。

(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