

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	三章IQ	
10/1	五	白米飯 白米/煮	春川炒雞 雞丁(C),高麗菜(Q)/炒	豆薯炒肉絲 豆薯(Q),肉絲(Q)/炒	三杯百頁 非基改百頁豆腐/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.4	1.7	2.7			722	V	
10/4	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒菇 洋芋(Q),杏鮑菇(Q)/煮	紅絲蔥花蛋 紅蘿蔔(Q),雞蛋(Q)/炒	什錦三絲 秀珍菇(Q),肉絲(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	5.4	2.4	2	2.7			730	V	
10/5	二	糙米飯 白米,糙米/煮	脆皮雞排 雞排(C)/炸	什錦油片絲 非基改油片絲,高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	肉絲海根 海帶根,肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.3	2.5	1.8	2.8			850	V	
10/6	三	白米飯 白米/煮	沙茶肉絲 肉絲(Q),洋蔥/煮	小瓜黑輪 小黃瓜(Q),黑輪(C)/煮	番茄豆腐 番茄(Q),非基改豆腐/煮	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙,炒	5.5	2.4	1.9	2.8			859	V	
10/7	四	炸醬麵 白麵/煮	瓜仔雞 雞丁(C),花瓜片/炒	炸醬肉燥 絞肉(Q),非基改豆干/煮	椒鹽拼盤 雞塊(C)*1,地瓜薯條(Q)*2/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.5	2.5	1.7	2.8	1		801	V	
10/8	五	白米飯 白米/煮	香滷豬排 豬排(Q)/滷	什錦大瓜 大黃瓜(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	蔬菜粉絲 冬粉,高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.4	1.8	2.5			716	V	
10/11	一	雙十國慶連假													
10/12	二	糙米飯 白米,糙米/煮	醬燒香嫩翅腿 翅小腿(C)*2/燒	芋香田園 玉米粒(C),三色丁(C),芋頭(O)燻	高麗菜炒肉絲 高麗菜(Q),肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.5	1.9	2.7		鮮奶	795	V	
10/13	三	白米飯 白米/煮	酥炸豬排 豬排(Q)/炸	蒲瓜花片 蒲瓜(Q),花片/炒	蠔油豆干 非基改豆干,肉絲(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙,炒	5.4	2.4	1.8	2.8			849	V	
10/14	四	五穀飯 白米,五穀米/煮	砂鍋魚丁 魚丁(C),大白菜(Q)/煮	咖哩豬肉 洋芋(Q),肉片(Q)/煮	醬燒冬瓜 冬瓜(Q),香菇(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.4	1.8	2.6			720	V	
10/15	五	總匯炒飯 白米,肉絲(Q),三色丁(C)/炒	彩椒燒雞 雞丁(C),彩椒/燒	日式茶碗蒸 雞蛋(Q)/蒸	小瓜炒肉片 小黃瓜(Q),肉片(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.5	2.6	1.8	2.6	1		802	V	
10/18	一	香Q米飯 白米/煮	宮保豆腸 豆腸,杏鮑菇(Q)/煮	白玉魚丸 蘿蔔,魚丸(C)/煮	海茸雙絲 海茸,非基改白干絲/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	5.3	2.5	2	2.6			726	V	
10/19	二	義大利麵 義大利麵,三色丁(C)/煮	卡啦酥炸雞腿 雞腿(C)/炸	番茄肉醬 絞肉(Q),洋蔥/煮	豆薯香菇 豆薯(Q),香菇(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.5	2.5	1.7	2.8			741	V	
10/20	三	白米飯 白米/煮	香干焢肉 肉丁(Q),非基改豆干煮	長豆炒肉絲 長豆(Q),肉絲(Q)/炒	酥炸雙寶 雞柳條(C)*1,地瓜球(Q)*2/炸	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙,炒	5.3	2.5	2	2.4			777	V	
10/21	四	燕麥飯 白米,燕麥/煮	迷迭香嫩雞 雞丁(C),洋芋(Q)/煮	黃瓜炒鮮菇 黃瓜(Q),秀珍菇(Q)/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.4	2	2.6	1		845	V	
10/22	五	白米飯 白米/煮	懷舊排骨 豬排(Q)/燒	客家焢筍 竹筍,肉絲(Q)/炒	高麗年糕 年糕,高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.3	2	2.7		鮮奶	782	V	
10/25	一	白米飯 白米/煮	五香滷雞翅 雞翅(C)/滷	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q),魚板絲/蒸	宮保油腐 非基改油腐,洋蔥/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	5.3	2.5	1.9	2.5			719	V	
10/26	二	糙米飯 白米,糙米/煮	香酥魚排 魚排(C)/炸	紅片蒲瓜 蒲瓜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	日式咖哩 洋芋(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.6	1.7	2.5	1		788	V	
10/27	三	白米飯 白米/煮	魚香肉絲 肉絲(Q),洋蔥/炒	西紅柿炒蛋 番茄(Q),雞蛋(Q)/炒	福州丸 福州丸(C)*1/煮	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙,炒	5.4	2.4	1.8	2.8			849	V	
10/28	四	香炒菇菇飯 白米,香菇,絞肉(Q)/炒	糖醋雞丁 雞丁(C),彩椒(Q)/煮	彩燴毛豆 玉米粒(C),三色丁(C),毛豆(C)/煮	佛跳牆 大白菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.5	2.5	1.8	2.8			744	V	
10/29	五	白米飯 白米/煮	碎干肉燥 絞肉(Q),非基改豆干/煮	冬瓜肉片 冬瓜(Q),肉片(Q)/煮	鮮肉粉絲 冬粉,絞肉(Q),高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V	

三章一Q: 臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉