

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章1Q
1/3	一	香Q米飯 白米/煮	塔香三杯雞 雞丁(C),非基改豆干,九層塔/煮	玉珠肉末 玉米粒(C),絞肉(Q)/煮	海茸肉絲 海茸,肉絲(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	什錦時蔬湯 高麗菜,金針菇	5.3	2.5	1.8	2.6			721	V
1/4	二	台式油飯 白米,糯米,肉絲(Q),香菇/煮	家常滷豬排 豬排(Q)/滷	紅片黃瓜 大黃瓜(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	綜合滷味 米血(C),非基改百頁,非基改豆腐/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	5.5	2.4	1.7	2.8	1		854	V
1/5	三	白米飯 白米/煮	椒鹽雞排 雞排(C)/炸	和風白玉煮 白蘿蔔(Q),魚丸(C)/煮	醬燒麵腸 麵腸,杏鮑菇(Q)/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	肉絲羹湯 肉絲(Q),筍絲,紅蘿蔔	5.4	2.5	1.7	2.6			725	V
1/6	四	薏仁飯 白米,薏仁/煮	茄汁魚丁 魚丁(C),非基改豆腐/煮	高麗菜炒豬肉 高麗菜(Q),肉片(Q)/炒	魚香茄子 茄子(Q),絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	結頭排骨湯 結頭菜,排骨丁(C)	5.4	2.5	1.7	2.6			725	V
1/7	五	白米飯 白米/煮	彩蔬肉片 肉片(Q),彩椒(Q)/煮	香菇蒸蛋 雞蛋(Q),香菇(Q)/蒸	椒鹽拼盤 玉米餅(C)*1,蝦仁卷(C)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(Q)	5.4	2.4	1.7	2.8			727	V
1/10	一	香Q米飯 白米/煮	咖哩洋芋杏鮑菇 洋芋(Q),杏鮑菇(Q)/煮	西芹甜條 西芹(Q),甜不辣(C)/煮	砂鍋豆腐煲 非基改豆腐,絞肉(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	四神湯 四神,肉片(Q)	5.4	2.3	1.6	2.7			712	V
1/11	二	糙米飯 白米,糙米/煮	脆皮豬排 豬排(Q)/炸	冬瓜麵筋燒 冬瓜(Q),麵筋/燒	蜜汁豆干 非基改豆干/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	南瓜濃湯 南瓜,三色丁(C),魚板絲	5.4	2.4	1.8	2.8			849	V
1/12	三	白米飯 白米/煮	古早味滷雞翅 雞翅(C)/滷	胡瓜肉片 胡瓜(Q),肉片(Q)/炒	巴比Q醬燒肉 肉絲(Q),洋蔥(T)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	玉米蛋花湯 玉米粒(C),雞蛋(Q)	5.5	2.5	1.9	2.8			746	V
1/13	四	蘑菇鐵板麵 白麵,絞肉(Q),洋蔥,蘑菇/炒	泰式打拋肉 絞肉(Q),洋蔥,九層塔/煮	宜蘭西魯肉 大白菜(Q),肉絲(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	海根肉絲 海帶根,肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	地瓜燕麥湯 地瓜,燕麥	5.5	2.5	1.9	2.8	1		806	V
1/14	五	白米飯 白米/煮	海結燒雞 雞丁(C),海帶結/燒	番茄燒豆腐 番茄(Q),非基改豆腐/煮	水晶粉絲 冬粉,高麗菜(Q),絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	刈薯蛋花湯 豆薯,雞蛋(Q)	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V
1/17	一	香Q米飯 白米/煮	銀芽肉絲 肉絲(Q),豆芽菜(Q)/炒	奶香野菇洋芋 洋芋(Q),杏鮑菇(Q)/煮	小瓜百頁 小黃瓜(Q),非基改百頁豆腐/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	麻油雞湯 雞丁(C),高麗菜	5.3	2.5	1.8	2.6			721	V
1/18	二	總匯蛋炒飯 白米,雞蛋(Q),洋蔥,肉絲(Q)/炒	蜜汁燒烤翅腿 翅小腿(C)*2/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥(T),雞蛋(Q)/炒	彩椒素雞 彩椒(Q),非基改素雞/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	米苔目甜湯 米苔目	5.5	2.4	1.7	2.8	鮮奶		794	V
1/19	三	白米飯 白米/煮	醬燒花生爌肉 肉丁(Q),非基改豆干,花生/燒	關東煮 白蘿蔔(Q),玉米條(Q)/煮	回鍋素肚 素肚,高麗菜(Q),肉片(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	魷魚羹湯 魷魚羹,筍絲,木耳,紅蘿蔔	5.5	2.4	1.6	2.8			731	V
1/20	四	蕎麥飯 白米,蕎麥/煮	鹽酥雞 雞丁(C),黑輪(C)/炸	長豆肉絲 長豆(Q),肉絲(Q)/炒	魚香豆腐 非基改豆腐,絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	冬瓜金菇湯 冬瓜,金針菇	5.5	2.4	1.6	2.8			731	V
寒假愉快															
2/11	五	白米飯 白米/煮	京醬肉絲 肉絲(Q),洋蔥(T)/炒	田園薯丁 玉米粒(C),洋芋(Q)/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜(Q),鮮菇(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	結頭雞湯 結頭菜,雞丁(C)	5.5	2.6	1.8	2.6			742	V
2/14	一	香Q米飯 白米/煮	三杯素肚 素肚,彩椒(Q),肉片(Q)/炒	黃瓜黑輪 大黃瓜(Q),黑輪(C)/煮	香菇肉燥 絞肉(Q),非基改豆干,香菇(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	肉絲雜燴湯 肉絲(Q),紅蘿蔔,木耳	5.3	2.4	2	2.7			723	V
2/15	二	糙米飯 白米,糙米/煮	蒙古燒肉片 肉片(Q),洋蔥(T)/煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	鮮菇三絲 秀姑菇(Q),肉絲(Q),紅蘿蔔(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	紅豆湯圓 紅豆,湯圓	5.4	2.5	1.7	2.7	鮮奶		730	V
2/16	三	白米飯 白米/煮	卡啦雞腿 雞腿(C)/炸	冬瓜煮 冬瓜(Q),肉片(Q)/煮	滷味雙拼 海帶結,非基改百頁/滷	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	巧達濃湯 洋芋,玉米粒(C)	5.5	2.4	1.6	2.8			791	V
2/17	四	番茄肉醬義大利麵 義大利麵,三色丁(C)/煮	照燒豬排 豬排(Q)/燒	番茄肉醬 絞肉(Q),洋蔥(T)/煮	蔥爆豆干 非基改豆干,洋蔥(T)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋(Q)	5.5	2.4	1.6	2.8			791	V
2/18	五	白米飯 白米/煮	蘿蔔燒雞 雞丁(C),蘿蔔(Q)/燒	日式咖哩 洋芋(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	酥炸雙併 雞柳條(C)*1,花枝丸(C)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	酸菜肉片湯 酸菜,肉片(Q)	5.4	2.3	1.7	2.8	1		839	V
2/21	一	白米飯 白米/煮	馬鈴薯燉肉 肉丁(Q),洋芋(Q)/燉	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q),茼蒿/炒	彩繪油片絲 非基改油片絲,紅蘿蔔(Q),木耳(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	肉羹湯 肉羹,筍絲,紅蘿蔔	5.3	2.5	1.8	2.7			725	V
2/22	二	糙米飯 白米,糙米/煮	香酥魚排 魚排(Q)/炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q),雞蛋(Q)/炒	沙茶粉絲 冬粉,高麗菜(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	冬瓜香菇湯 冬瓜,香菇(C)	5.4	2.6	1.6	2.8			739	V
2/23	三	白米飯 白米/煮	春川炒雞 雞丁(C),高麗菜/煮	小瓜肉片 小黃瓜(Q),肉片(Q)/炒	紅燒獅子頭 獅子頭(C)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	味噌紫菜湯 非基改豆腐,紫菜	5.5	2.4	1.7	2.8			734	V
2/24	四	玉米蛋炒飯 白米,玉米粒,雞蛋/炒	魚香肉絲 肉絲(Q),洋蔥(T)/炒	蛋酥白菜滷 大白菜(Q),雞蛋(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	麵輪燒豆薯 麵輪,豆薯(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	燒仙草 仙草汁,粉圓	5.5	2.4	1.7	2.8	1		794	V
2/25	五	白米飯 白米/煮	宮保雞丁 雞丁(C),非基改豆干/煮	醬燒茄子 茄子(Q),絞肉(Q)/煮	椒鹽黑輪丁 西芹(Q),黑輪(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(Q)/燙,炒	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨丁(C)	5.4	2.3	1.7	2.7	鮮奶		775	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