

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)	油脂與堅果種子類(份)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章1Q
5/2	一	香Q米飯 白米/煮	紅燒焢肉 肉丁(O)、豆薯(Q)/煮	乾煸長豆 長豆(Q)、絞肉(Q)/炒	海帶干絲 海帶絲、非基改豆干絲/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	玉米濃湯 玉米粒(C)、三色丁(C)	5.4	2.5	1.8	2.8			737	V
5/3	二	糙米飯 白米、糙米/煮	醋溜魚丁 魚丁(C)、非基改豆腐/燒	香菇肉燥 絞肉(Q)、香菇(Q)/炒	高麗菜炒肉片 高麗菜(Q)、肉片(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋(Q)	5.4	2.6	1.6	2.8	1		799	V
5/4	三	白米飯 白米/煮	椒鹽炸豬排 豬排(Q)/炸	冬瓜肉片 冬瓜(Q)、肉片(Q)/煮	洋芋杏鮑菇 洋芋(Q)、杏鮑菇(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	蔬菜豆腐湯 非基改豆腐、大白菜	5.6	2.3	1.5	2.8			728	V
5/5	四	什錦炒飯 白米、絞肉(Q)、三色丁(C)/炒	蔥燒雞丁 雞丁(C)、洋蔥/燒	鮮瓜蒟蒻 大黃瓜(Q)、蒟蒻/炒	紅燒獅子頭 獅子頭(C)、大白菜(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	紅豆QQ湯 紅豆、QQ	5.4	2.4	1.7	2.8			727	V
5/6	五	白米飯 白米/煮	彩椒肉片 肉片(Q)、彩椒(Q)/煮	茶碗蒸 雞蛋(Q)/蒸	螞蟻上樹 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	金針排骨湯 金針、排骨丁(C)	5.4	2.4	1.8	2.7			725	V
5/9	一	香Q米飯 白米/煮	咖哩洋芋肉末 洋芋(Q)、絞肉(Q)/煮	佛跳牆 大白菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)/煮	客家小炒 非基改豆干、肉絲(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	野菇涼薯湯 涼薯、金針菇	5.4	2.5	1.8	2.8			737	V
5/10	二	茄香肉醬義大利麵 義大利麵、三色丁(C)煮	古早味豬排 豬排(Q)/滷	茄香肉醬 絞肉(Q)、洋蔥/煮	肉絲銀芽 豆芽菜(Q)、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.5	2.5	1.7	2.7			737	V
5/11	三	白米飯 白米/煮	多汁香嫩雞排 雞排(C)/燒	蒲瓜什錦 扁蒲(Q)、肉片(Q)/炒	椒麻油腐 非基改油豆腐、洋蔥/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	關東煮湯 蘿蔔、黑輪	5.6	2.4	1.8	2.8			743	V
5/12	四	燕麥飯 白米、燕麥/煮	打拋肉 絞肉(Q)、洋蔥(T)/炒	小黃瓜炒鮮菇 小黃瓜(Q)、鮮菇(Q)/炒	海茸肉絲 海茸、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	魚干味噌湯 非基改豆腐、小魚干	5.5	2.5	1.9	2.7	1		802	V
5/13	五	白米飯 白米/煮	和風照燒雞 雞丁(C)、非基改百頁豆腐/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q)、雞蛋(Q)/炒	酥炸雙拼 地瓜薯條(Q)*2、玉米餅(C)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲(O)	5.4	2.4	1.8	2.6			720	V
5/16	一	香Q米飯 白米/煮	蒜香大排 豬排(Q)/燒	脆薯炒肉絲 豆薯(Q)、肉絲(Q)/炒	家常豆腐 非基改豆腐、筍片/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	南瓜濃湯 南瓜、三色丁(C)	5.4	2.5	1.8	2.7			732	V
5/17	二	糙米飯 白米、糙米/煮	香酥花枝排 花枝排(C)/炸	什錦粉絲煲 冬粉、大白菜(O)、紅蘿蔔(Q)/煮	炸醬筍丁 絞肉(Q)、筍丁/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)	5.6	2.4	1.7	2.8	鮮奶		816	V
5/18	三	白米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q)、洋蔥/炒	黃瓜秀珍菇 大黃瓜(Q)、秀珍菇(Q)/煮	彩椒素雞 非基改素雞、彩椒(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇	5.4	2.5	1.9	2.8			739	V
5/19	四	紫米飯 白米、紫米/煮	鹽酥雞 雞丁(C)、黑輪(C)/炸	三色洋芋 洋芋(Q)、玉米粒(C)、三色丁(C)/煮	原味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	港式酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳	5.3	2.4	1.6	2.8			717	V
5/20	五	玉米蛋炒飯 白米、玉米粒(C)、雞蛋(Q)/炒	古早味焢肉 肉丁(Q)、蘿蔔/煮	豆包高麗菜 高麗菜(Q)、非基改豆包/炒	海結麵輪 海帶結、麵輪/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	冬瓜山粉圓 冬瓜糖磚、山粉圓	5.3	2.6	1.8	2.8	1		797	V
5/23	一	香Q米飯 白米/煮	肉燥油豆腐 絞肉(Q)、非基改豆腐/煮	長豆炒肉絲 長豆(Q)、肉絲(Q)/炒	雞塊拼蝦仁卷 雞塊(C)*1、蝦仁卷(C)*1/炸	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	冬瓜金菇湯 冬瓜、金針菇	5.3	2.4	1.8	2.7			718	V
5/24	二	糙米飯 白米、糙米/煮	傳統滷排骨 豬排(Q)/滷	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋(Q)/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	金針粉絲湯 金針、粉絲	5.5	2.5	1.7	2.7			737	V
5/25	三	白米飯 白米/煮	脆皮酥香雞翅 雞翅(C)/炸	紅片扁蒲 扁蒲(Q)、紅蘿蔔(Q)/炒	什錦炒油片絲 非基改油片絲、高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙、炒	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5.5	2.5	1.9	2.8			746	V
5/26	四	肉絲炒麵 白麵、肉絲(Q)、高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)/炒	蒙古炒肉片 肉片(Q)、洋蔥/炒	小瓜炒黑輪 小黃瓜(Q)、黑輪(C)/炒	蠔油海根肉絲 海帶根、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5.4	2.4	1.8	2.8	1		789	V
5/27	五	白米飯 白米/煮	羅勒三杯雞 雞丁(C)、素肚、九層塔/煮	蛋香白菜滷 大白菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、雞蛋(Q)/煮	回鍋豆干 非基改豆干、高麗菜(Q)、肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	酸菜肉片湯 酸菜、肉片(Q)	5.4	2.3	1.7	2.6	鮮奶		785	V
5/30	一	白米飯 白米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q)、豆芽菜(Q)/炒	玉米毛豆 玉米粒(C)、毛豆(T)/煮	蜜汁方干 非基改豆干/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	沙茶魷魚羹湯 魷魚羹、紅蘿蔔、木耳	5.4	2.5	1.8	2.8			737	V
5/31	二	糙米飯 白米、糙米/煮	黃金炸雞排 雞排(C)/炸	日式咖哩 洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)/煮	蘿蔔油豆腐燒 蘿蔔、非基改油豆腐/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙、炒	白菜肉片湯 大白菜、肉片(Q)	5.4	2.6	1.6	2.8	1		799	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