

★本廠一律使用「國產」豬肉、雞肉(含再製加工品)、雞蛋，產地：台灣。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全蛋	豆類	蔬菜	肉類	水果	熱量
4	一	蔬食日糙米飯	燒嫩油腐 油豆腐薑絲紅絲(Q)-燒	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q) 木耳(Q) 紅片(Q) 鱈魚丸(S)-炒	南洋咖哩 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔(Q)-煮	產銷履歷	結頭菜雞丁湯 結頭菜雞丁(S)	6	2.4	2.1	2.5		765
5	二	香Q白飯	麻油雞 雞丁(S) 高麗菜(Q) 豆管薑-煮	香滷麵筋 麵筋球鮮菇(Q)-滷	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q)-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.5	2.1	2.5		759
6	三	海苔肉鬆飯	糖醋豬排 豬排(S) 洋蔥(Q)-燒	炒三絲 豆薯絲(Q) 肉絲(S) 紅絲(Q)-炒	翠綠萵苣 大陸妹(Q) 鮮菇(Q)-燙	Q青菜	南瓜濃湯 南瓜雞蛋(Q) 三色豆	5.7	2.5	2	2.7		758
7	四	什穀米飯	豆瓣魚丁 魚丁(Q) 豆腐-煮	莎莎肉醬 洋蔥(Q) 蕃茄(Q) 絞肉(S)-煮	香拌海干絲 海帶絲干絲芹菜(Q)-炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜雞丁(S)	5.7	2.6	2	2.5		757
8	五	香Q白飯	韓式肉片 肉片(S) 大白菜(Q)-煮	菇炒小瓜 小黃瓜(Q) 鮮菇(Q) 紅蘿蔔(Q)-炒	雞米花 雞米花(S)-炸	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋(Q) 薑絲	5.7	2.5	2	2.8		763
11	一	蔬食日香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐絞肉(S)-煮	韭香銀芽 豆芽菜(Q) 韭菜(Q) 紅絲(Q) 木耳(Q)-炒	蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒雞蛋(Q) 三色豆	5.7	2.6	2	2.5		757
12	二	胚芽米飯	香烤雞腿 雞腿(S)-烤	咖哩肉燥 馬鈴薯(Q) 絞肉(S)-煮	蒜味海根 海帶根蒜-炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜芹菜蕃茄肉絲(S)	5.9	2.5	2	2.5	1	823
13	三	台式炒飯	親子雞肉丼 雞丁(S) 洋蔥(Q) 雞蛋(Q)-煮	蜜汁黑干 黑豆干-燒	彩繪胡瓜 黃瓜(Q) 木耳(Q) 玉米粒(S) 蝦球(S)-炒	Q青菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨(S)	5.8	2.5	2	2.5		756
14	四	香Q白飯	雙醬豬排 豬排(S)-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q) 雞蛋(Q)-炒	紅仁炒高麗 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q)-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔香菇雞丁(S)	6	2.4	2.2	2.5		768
15	五	燕麥飯	三杯魚丁 魚丁(Q) 四分干-煮	薑燒冬瓜 冬瓜(Q) 絞肉(S) 金針菇(Q) 薑-煮	海陸雙併 雞塊(S) 魷魚丸(S)-炸	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨(S)	5.8	2.5	2.3	2.7		773
18	一	蔬食日香Q白飯	古早味油腐 小三角油腐絞肉(S)-滷	鮮菇白菜 大白菜(Q) 鮮菇(Q) 紅蘿蔔(Q)-煮	絲瓜寬粉煲 絲瓜(Q) 寬冬粉-煮	產銷履歷	四寶甜湯 大豆花生綠豆Q圓	5.8	2.5	2	2.5		756
19	二	五穀米飯	鐵路排骨 排骨(S)-滷	玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋(Q) 三色豆(S)-炒	佛手炒肉絲 佛手瓜(Q) 肉絲(S) 木耳(Q)-炒	有機蔬菜	馬鈴薯雞丁湯 馬鈴薯雞丁(S) 青蔥	5.9	2.5	2	2.5		763
20	三	肉燥乾麵	香酥雞排 雞腿排(S)-炸	白玉魷魚羹 蘿蔔(Q) 魷魚羹(S)-炒	瓜瓜肉片 小黃瓜(Q) 肉片(S) 紅片(Q)-炒	Q青菜	酸辣湯 豆腐木耳紅絲雞蛋(Q) 筍	5.6	2.5	2	2.7		751

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，1/12(二)回饋水果。

營養師 劉容均

(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