

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚肉	蔬菜類	油類	熱量
7/28	一	白飯 白米	椒麻豬排 豬排(X1)-燒	肉燥蒸蛋 雞蛋-蒸	乾煸洋芋 洋芋+洋香菜-炒	蔬菜	關東煮湯 油豆腐+金針菇+玉米	水果	6.6	2.6	2.3	2.6	832
29	二	泰式乾拌麵 麵+時蔬+豬肉	炸雞柳條X2 雞柳條(X2)-炸	蘿蔔肉羹 蘿蔔+肉羹+時蔬-煮	清炒玉米 玉米+時蔬+紅蘿蔔-煮	蔬菜	竹筍雞湯 筍+雞骨		6.7	2.6	2.2	2.5	820
30	三	白飯 白米	鳳梨糖醋肉 豬肉+時蔬+鳳梨-炒	燒烤甜不辣 甜不辣(X1)+豆干-燒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	蔬菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米		6.6	2.7	2.3	2.7	839
31	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	香料烤雞排 雞排(X1)-烤	絲瓜肉片 絲瓜+豬肉+枸杞-炒	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排		6.5	2.7	2.4	2.5	830
8/1	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	炸紅糟豬排 豬排(X1)-炸	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	肉絲海帶 海帶+豬肉-炒	蔬菜	洋芋南瓜湯 南瓜+洋芋	載切水果	6.5	2.7	2.4	2.6	835
4	一	糙米飯 白米+糙米	紐澳良雞翅 雞翅(X1)-烤	醬爆米血 米血+鮑菇+麵腸-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
5	二	白飯 白米	沙嗲炒肉 豬肉+時蔬+沙嗲醬-炒	茶葉滷蛋 去殼雞蛋+麵輪+菇-滷	泰式寬粉 寬粉+豬肉+黃豆芽+時蔬-炒	蔬菜	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.2	2.6	822
6	三	蒜味義式燉飯 白米+玉米+豬肉+白醬	炸香雞排 雞排(X1)-炸	魚板蒸蛋 雞蛋+魚板+毛豆-蒸	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	蔬菜	香菇蒲瓜湯 蒲瓜+香菇		6.6	2.6	2.4	2.6	834
7	四	白飯 白米	炸叉燒豬排 豬排(X1)-炸	竹筍雞 筍+雞肉-炒	芹香蘿蔔 蘿蔔+時蔬+芹菜-煮	蔬菜	百香QQ 百香果汁+QQ+綠茶		6.5	2.7	2.4	2.6	835
8	五	小米飯 白米+小米	韓式雞排 雞排(X1)-燒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	開陽白菜 白菜+時蔬+蝦米-煮	蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜+紅棗+湯排	載切水果	6.6	2.7	2.3	2.5	835
11	一	白飯 白米	烤豬肉條 豬肉切條-烤	咖哩雞 洋芋+雞肉+咖哩	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.6	2.7	2.4	2.5	837
12	二	麥片飯 白米+麥片	梅醬雞丁 雞肉+洋蔥+梅醬-燴	香干肉臊 豆干+筍+豬肉+香菇-炒	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		6.7	2.7	2.3	2.6	846
13	三	客家米苔目 米苔目+豆芽菜+豬肉+韭菜	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	花枝丸X2拼地瓜 花枝丸(X2)+地瓜-烤	鮮菇白菜 白菜+菇-煮	蔬菜	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.6	2.7	2.4	2.6	842
14	四	燕麥飯 白米+燕麥	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	韓式泡菜部隊鍋 凍豆腐+豬肉+白菜+泡菜+泡麵-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排		6.7	2.6	2.4	2.5	837
15	五	白飯 白米	滷肉排 豬排(X1)-滷	義式番茄燉雞 時蔬+雞肉+番茄+香料-煮	蒜香菜豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜+金針菇	載切水果	6.7	2.6	2.3	2.5	834
18	一	紫米飯 白米+紫米	炸卡拉雞排 卡拉雞排(X1)-炸	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	竹筍干絲 筍+豆干-炒	蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	6.6	2.8	2.3	2.7	851
19	二	白飯 白米	焢肉排 焢肉排(X1)-滷	沙茶雞丁 筍+雞肉+沙茶-炒	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯切塊+洋香菜-烤	蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排		6.5	2.7	2.3	2.6	832
20	三	芝麻海苔飯 白米+芝麻海苔	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	酸甜排骨 時蔬+豬肉-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇		6.7	2.6	2.3	2.6	839
21	四	白飯 白米	木須肉柳 豬肉+木耳+時蔬-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆仁-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	仙草蜜 仙草		6.6	2.7	2.4	2.6	842
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	滷蛋拼盤 雞蛋+豆干+菇-滷	打拋粉絲 冬粉+時蔬+豬肉+番茄-煮	蔬菜	馬鈴薯湯 洋芋+雞蛋	載切水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本公司未使用輻射污染食品☆

全面使用非基改豆類製品



官方網站



facebook



Instagram