



地址：新竹市東區林森街161號 電話：02-88753071 HRCO聯合會 服務專線：02-88753071 服務時間：週一至週五 08:00-18:00 週六 08:00-18:00 週日 08:00-18:00
 免稅額、芝麻、花生、粉類、蛋、鮮果類、豆類、含穀類之麵粉、大豆、魚類及其製品、為高過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全蛋	蛋黃	蛋清	油	糖	熱量
1	三	白飯 白米	燒烤雞翅 雞翅(X1)-燒	豬肉炒蛋 雞蛋+洋蔥+豬肉-炒	彩椒高麗菜 高麗菜+彩椒-炒	產銷履歷 銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗		6.7	2.6	2.5	2.5	839	
2	四	麥片飯 白米+麥片	滷豬腳 豬肉+豬腳+筍-油	宮保雞丁 時蔬+花生+雞肉-炒	豆皮花椰 花椰菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	有機蔬菜 青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		6.6	2.7	2.4	2.6	842	
3	五	~兒童節補假，不供餐~											
6	一	~清明節補假，不供餐~											
7	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	醬燒翅小腿 翅小腿(X2)-燒	貢丸X2關東煮 蘿蔔+油豆腐+昆布+貢丸-煮	鮮蔬高麗菜 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷 馬鈴薯湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		6.7	2.7	2.3	2.6	846	
8	三	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+黑胡椒-煮	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-炒	芝麻菜豆 菜豆(四季豆)+紅蘿蔔+芝麻-炒	產銷履歷 綠豆薏仁湯 綠豆+洋蔥仁		6.5	2.6	2.5	2.7	834	
9	四	肉絲炒麵 麵+時蔬+豬肉	五香雞排 雞排(X1)-油	客家小炒 豆干+豬肉+鮑魚-炒	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		6.5	2.7	2.3	2.6	832	
10	五	五穀飯 白米+五穀米	沙嗲豬排 豬排(X1)+*沙茶+咖哩-燒	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳-煮		6.6	2.6	2.5	2.5	832		
13	一	椒香拌麵 麵+雞肉+皮蛋+蔥	滷雞翅 雞翅(X1)-油	大醬甜不辣 甜不辣+洋蔥+韓式大醬-炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+菇-煮	產銷履歷 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	截切水果	6.5	2.6	2.5	2.6	830	
14	二	薏仁飯 白米+洋蔥仁	卡菲豬 豬肉+馬鈴薯+卡菲醬-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	產銷履歷 味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.7	2.7	2.3	2.6	846	
15	三	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	炒豆芽菜 豆芽菜+木耳-炒	產銷履歷 奶香紫米露 紫米+奶粉		6.7	2.6	2.4	2.6	841	
16	四	麥片飯 白米+麥片	梅干豬排 豬排(X1)+梅干菜-煮	蘿蔔肉羹 蘿蔔+肉羹-煮	蒜味高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 米苔目湯 米苔目+香菇		6.5	2.7	2.3	2.6	832	
17	五	白飯 白米	蔥油雞腿排 雞排(X1)-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮蔬白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷 蒜頭雞湯 白蘿蔔+蒜+雞骨		6.6	2.7	2.5	2.7	849	
20	一	紫米飯 白米+紫米	蔥燒豬排 豬排(X1)-燒	柴魚油豆腐 油豆腐+菇+柴魚-煮	蒜味玉米 玉米+小黃瓜-炒	產銷履歷 羅宋湯 時蔬+番茄	截切水果	6.8	2.5	2.2	2.6	836	
21	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	回鍋肉片 高麗菜+豬肉+豆干-炒	客家燻筍 筍+酸菜-煮	產銷履歷 黃瓜湯 大黃瓜+香菇		6.7	2.7	2.3	2.6	846	
22	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-炒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	薑燒冬瓜 冬瓜+枸杞-燒	產銷履歷 紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.5	2.6	2.5	2.7	834	
23	四	韓式烤肉拌飯 白米+時蔬+豬肉	檸檬雞翅 雞翅(X1)-烤	鍋貼X2 鍋貼(X2)-烤	雙色花椰菜 花椰菜+香菇-煮	有機蔬菜 南瓜湯 南瓜+雞蛋		6.5	2.7	2.3	2.6	832	
24	五	小米飯 白米+小米	京醬豬排 豬排(X1)-燒	口水雞 小黃瓜+雞肉+紅蘿蔔+麻醬-炒	藥膳結頭菜 結頭菜+當歸-煮	產銷履歷 大滷湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.5	2.5	832	
27	一	白飯 白米	黃燻雞 雞肉+馬鈴薯+青椒-煮	鹹豬肉炒蛋 雞蛋+時蔬+豬肉+鹹豬肉-炒	芝麻海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔+芝麻-煮	產銷履歷 檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁	截切水果	6.5	2.8	2.5	2.6	845	
28	二	燕麥飯 白米+燕麥	醬燒肋排 肋排(X1)+芝麻-燒	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	打拋冬粉 冬粉+時蔬+番茄+*魚露-炒	產銷履歷 蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨		6.7	2.6	2.4	2.7	846	
29	三	海菜菜飯 白米+時蔬+豬肉	蜜汁雞排 雞排(X1)-烤	海山醬肉圓X1 肉圓(X1)+海山醬-蒸	木須炒筍 筍+木耳+毛豆-炒	產銷履歷 玉米排骨湯 玉米+湯排		6.5	2.6	2.5	2.7	834	
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩燻肉 豬肉+馬鈴薯+咖哩-煮	沙茶鮮蔬雞 豆芽菜+雞肉+*沙茶-炒	炒高麗菜 高麗菜+香菇-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.7	2.3	2.6	832	

☆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

含海鮮成分提味之食材，皆於菜單上以「*」符號標示，若有過敏體質者，請避免使用

