

日期	主食/輪	主 菜	副菜	青 菜	湯	其他	全蛋 雞蛋(個)	玉米 內含(個)	雞腿 (片)	肉類 (片)	熱量 (kcal)	
11/1 五	芝香飯 白米,黑芝麻	春川燒肉 泡菜,豬肉,高麗菜/煮	蘿蔔燒海結 蘿蔔,海帶結/燒	黑椒銀芽 豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌		6.7	2.5	2.3	2.7	836
11/4 一	薏仁飯 白米,薏仁	照燒翅小腿 翅小腿x2/燒	番茄豆腐 番茄,豆腐/炒	佛跳牆 大白菜,紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	三絲湯 紅蘿蔔,金針菇,筍絲		6.7	2.7	2.2	2.8	853
11/5 二	香Q白飯 白米	蜜燒虱目魚 虱目魚排/燒	咖哩薯塊 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	關東煮 白蘿蔔,丸子/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 海芽		6.6	2.6	2.1	2.5	822
11/6 三	招牌蛋炒飯 白米,豬肉,蛋	香滷雞排 雞排/滷	敏豆肉茸 豬肉,敏豆,紅蘿蔔/炒	拿坡里肉丸 肉丸*2,洋蔥/燒	季節時蔬	冬瓜西米露 冬瓜塊,西谷米	鮮奶	6.6	2.6	2.1	2.5	822
11/7 四	香Q白飯 白米	筍干控肉 豬肉,筍/煮	沙茶寬粉 寬粉,高麗菜/炒	鮮香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 排骨,白蘿蔔		7.0	2.5	2.2	3.0	868
11/8 五	糙米飯 白米,糙米	卡滋雞丁 雞丁/炸	香甜瓜仔肉 花瓜,豬肉/炒	豆皮高麗 豆皮,高麗菜/炒	有機蔬菜	鮮甜大頭湯 大頭菜,排骨		6.3	2.7	2.2	2.8	825
11/11 一	五穀飯 白米,五穀米	咕咾排骨 排骨/燒	海帶干絲 紅蘿蔔,干絲,海帶絲/炒	蒜香炒筍 竹筍,香菇/炒	產履蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞肉,冬瓜		6.4	2.7	2.1	3.0	838
11/12 二	香Q白飯 白米	吮指雞翅 雞翅/滷	正宗麻辣燙 百頁豆腐,高麗菜,金針菇/煮	大阪花枝燒 柴魚,花枝丸/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋蔥		6.6	2.6	2.1	2.5	822
11/13 三	醬香豬肉炒麵 麵條,豬肉	日式豬排/鐵路豬排 豬排/燒	什錦花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔/炒	肉炒土豆絲 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	紫米撞奶 紫米,奶粉	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
11/14 四	香Q白飯 白米	沙茶雞丁 雞丁,洋蔥/煮	宮保凍腐 凍豆腐,花生,小黃瓜/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	有機蔬菜	台味米粉湯 米粉,芋頭		7.0	2.6	2.2	2.9	871
11/15 五	麥仁飯 白米,大麥仁	五香燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,香菇/炒	西芹貢片菇 西洋芹,貢丸,鮮菇/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨		6.4	2.7	2.2	2.8	832
11/18 一	南瓜飯 白米,南瓜	BBQ雞排 雞排/烤	韓式豆腐鍋 泡菜,豆腐/煮	三杯杏鮑菇 米血糕,杏鮑菇/燒	產履蔬菜	貢丸湯 蘿蔔,貢丸		6.2	2.7	2.2	2.8	818
11/19 二	香Q白飯 白米	福菜扣肉 豬肉,福菜/煮	竹筍肉羹 竹筍,肉羹/煮	冬瓜鮮菇 冬瓜,菇/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		6.6	2.5	2.2	2.9	835
11/20 三	義大利麵 麵條,豬肉	香酥魚柳條*2 水鯊魚條*2/炸(雙)	白菜滷 白菜,紅蘿蔔/炒	甜不辣燒烤 甜條,敏豆/燒	季節時蔬	綠豆QQ 綠豆,QQ	豆奶	7.0	2.6	2.2	2.9	871
11/21 四	香Q白飯 白米	黑椒里肌排 里肌排/燒	日式咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	客家小炒 干片,豬肉,芹菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔,木耳,筍絲		6.4	2.7	2.2	2.8	832
11/22 五	五穀飯 白米,五穀米	壽喜燒肉 豬肉,洋蔥/燒	玉米絞肉 玉米,豬肉/炒	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜,排骨		6.2	2.7	2.1	2.9	820
11/25 一	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥/燒	滷味拼盤 白蘿蔔,四分干,海帶結/滷	雙色花椰 青花椰,白花椰,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	金針花湯 金針花		6.7	2.7	2.0	2.8	848
11/26 二	香Q白飯 白米	紅燒魚 水鯊魚,時蔬/煮	蒙古烤肉 黃豆芽,豬肉,紅蘿蔔/炒	泡菜年糕 泡菜,大白菜,年糕/煮	有機蔬菜	昆布味噌湯 海芽,豆腐		6.2	2.7	2.2	3.0	827
11/27 三	炒米粉 米粉,豬肉	天下第一翅 雞翅/燒	雞塊地瓜條 雞塊,地瓜/炸	金茸三寶 金針菇,筍絲,木耳/炒	季節時蔬	燒仙草 仙草,薏仁,珍珠	水果	6.3	2.7	2.2	2.8	825
11/28 四	香Q白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉,洋蔥/煮	泰式打拋豬 九層塔,豬肉,干丁/炒	木耳炒瓜 時瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米,紅蘿蔔		6.4	2.6	2.2	2.7	820
11/29 五	地瓜飯 白米,地瓜	南洋咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	下飯酸菜豬 酸菜,豬肉/炒	菇菇高麗 高麗菜,鮮菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔,排骨		7.0	2.7	2.1	3.0	880

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章IQ食材，產地：臺灣

★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。