

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	蛋	肉	魚	豆	麵	薯	芋	瓜	豆	類
1	三	咖哩炒麵	紅燒豬排*1	滷蛋*1	菇香冬瓜	綠色蔬菜	薑絲海芽湯											
		麵條、蔬菜(炒)	豬排(燒)	雞蛋(滷)	冬瓜、小朵香菇、胡蘿蔔(滷)		海芽、薑絲(煮)											
2	四	紫米飯	蒜泥肉片	爆炒雞球	▲沙茶米血	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯											
		白米、紫米(蒸)	豬肉、蒜頭、豆芽(炒)	雞肉、洋蔥、小黃瓜、彩椒(炒)	米血糕、沙茶(滷)		蘿蔔、芹菜(煮)											
3	五	薏仁飯	★炸雞肉排*1	肉燥燒腐	黑胡椒豆芽	綠色蔬菜	✓黑糖地瓜圓	乳品										
		白米、薏仁(蒸)	雞肉(炸)	豆腐、絞肉(燒)	豆芽菜、胡蘿蔔、韭菜(炒)		黑糖、地瓜、地瓜圓(煮)											
6	一	紅藜飯	麻油雞	蔬菜寬粉	蒜香花椰菜	綠色蔬菜	玉米排骨湯											
		白米、紅藜(蒸)	雞肉、高麗菜、米血糕(炒)	寬粉、蔬菜(炒)	花椰菜、胡蘿蔔(炒)		玉米、排骨、蔬菜(煮)											
7	二	燕麥飯	泡菜肉片	日式蒸蛋	▲蝦捲*1	綠色蔬菜	南瓜濃湯											
		白米、燕麥(蒸)	豬肉、泡菜(炒)	雞蛋(蒸)	蝦捲(烤)		南瓜、蔬菜(煮)											
8	三	烏龍炒麵	★日式炸豬排*1	八角滷豆干	清炒白菜	綠色蔬菜	✓珍珠醇奶											
		麵條、蔬菜(炒)	豬排(炸)	豆干、八角、毛豆(滷)	白菜、胡蘿蔔、木耳(炒)		珍珠、奶粉、茶(煮)											
9	四	小米飯	蘿蔔燉肉	番茄炒蛋	麻油高麗菜	綠色蔬菜	麵線羹											
		白米、小米(蒸)	豬肉、蘿蔔(燉)	雞蛋、番茄(炒)	高麗菜、鮮菇、枸杞(炒)		麵線、蔬菜(煮)											
10	五	十穀飯	蒲燒蒸魚*1	▲烤肉丸*1	清炒筍絲	綠色蔬菜	番茄豆腐湯	乳品										
		白米、九穀米(蒸)	魚肉(蒸)	肉丸(烤)	筍絲、胡蘿蔔、木耳(炒)		豆腐、番茄、蔬菜(煮)											
13	一	燕麥飯	三杯雞	豆干肉絲	番茄炒蛋	綠色蔬菜	馬鈴薯排骨湯											
		白米、燕麥(蒸)	雞肉、米血糕、九層塔(炒)	豬肉絲、豆干、黃豆芽(炒)	雞蛋、番茄(炒)		馬鈴薯、排骨、蔬菜(煮)											
14	二	薑黃飯	★炸魚排*1 (生鮮水產品)	打拋豬絞肉	蒜炒高麗菜	綠色蔬菜	✓紅豆紫米QQ											
南洋		白米、薑黃(蒸)	魚排(炸)	絞肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	高麗菜、蒜頭、胡蘿蔔、木耳(炒)		紅豆、紫米、QQ(煮)											
15	三	有機白米飯	鮮菇燉雞	沙茶肉片	蘿蔔海結	有機蔬菜	小魚味噌湯											
		有機白米(蒸)	雞肉、高麗菜、鮮菇(燉)	豬肉、洋蔥、沙茶(炒)	海帶結、蘿蔔(煮)		豆腐、洋蔥、小魚干(煮)											
16	四	香Q白飯	咖哩豬	★香酥炸雞*3	清炒花椰菜	有機蔬菜	冬瓜丸子湯											
		白米(蒸)	豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	花椰菜、蔬菜(炒)		冬瓜、丸子、芹菜(煮)											
17	五	芋頭飯	里肌肉排*1	雞蓉玉米蛋	木耳白菜	有機蔬菜	紫菜金菇湯	乳品										
		白米、芋頭(蒸)	肉排(滷)	雞絞肉、雞蛋、玉米(炒)	大白菜、鮮菇、木耳、胡蘿蔔(炒)		紫菜、金針菇(煮)											
18	六	小米飯	韓式年糕雞	虱目魚柳*2	招牌滷味	綠色蔬菜	筍片湯											
		白米、小米(蒸)	雞肉、大白菜、泡菜、年糕(炒)	虱目魚柳(烤)	海帶、豆干(滷)		筍片、豬肉、蔬菜(煮)											
20	一	香Q白飯	海苔絲蒸蛋	梅菜筍燒肉角	芹菜干絲	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯	芝麻包										
蔬食日		白米(蒸)	雞蛋、海苔絲(蒸)	豬肉塊、梅干菜、筍(燒)	豆干絲、芹菜、胡蘿蔔(炒)		番茄、高麗菜、洋芋(煮)											
21	二	炸醬拌麵	蒲燒蒸魚*1	洋蔥豬柳	枸杞高麗菜	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯											
古早味		麵條、豆干、炸醬(拌)	魚片(蒸)	豬肉、洋蔥、小黃瓜(炒)	高麗菜、鮮菇、枸杞(炒)		雞肉、蘿蔔、芹菜(煮)											
22	三	有機白米飯	奶香雞肉	芝麻肉片	金茸大白菜	有機蔬菜	大滷湯	TA P豆奶										
		有機白米(蒸)	雞肉、南瓜、玉米(炒)	豬肉、芝麻、洋蔥(炒)	大白菜、金茸、胡蘿蔔(炒)		豆腐、筍絲、木耳(煮)											
23	四	香Q白飯	▲花枝排*1	瓜仔肉燥鵝蛋	清炒筍絲	有機蔬菜	✓綠豆西米露											
		白米(蒸)	花枝排(烤)	豬絞肉、鵝蛋、瓜仔(滷)	筍絲、胡蘿蔔、木耳(炒)		綠豆、西谷米(煮)											
24	五	十穀飯	糖醋炒雞	豆腐豬肉	▲鍋貼*1	有機蔬菜	白菜蛋花湯	乳品										
		白米、九穀(蒸)	雞肉、洋蔥、小黃瓜、黃椒(炒)	豬肉、豆腐(滷)	鍋貼(烤)		白菜、雞蛋、金菇(煮)											

※備註: 本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品, 不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材, 使用非基因改良玉米及豆製品, 若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

品類及其製品	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★海產品	✓罐頭
1次	4次	7次	7次	19次	5次	4次	4次