

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	糖	油	鹽	味精	其他
6	四	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	蒜泥肉片 豬肉.蒜.豆芽(炒)	海帶豆干 海帶.豆干(滷)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆.西谷米(煮)						
7	五	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	豆腐燒肉 豬肉.豆腐(燒)	★甜不辣炸雞*2 雞肉.甜不辣.九層塔(炸)	木耳高麗菜 高麗菜.木耳(炒)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉(煮)	乳品					
10	一	小米飯 白米.小米(蒸)	三杯雞 雞肉.米血糕.九層塔(炒)	蔥爆肉絲 豬肉.洋蔥.青蔥(炒)	豆芽寬粉 寬粉.豆芽.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐.筍絲.木耳(煮)						
11	二	義大利麵 麵條(煮)	★炸虱目魚排*1 魚排(炸)	番茄肉醬 豬肉.蔬菜(炒)	胡蘿蔔花椰 花椰菜.胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	南瓜濃湯 雞蛋.南瓜.馬鈴薯(煮)						
12	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	乾炒雞丁 雞肉.馬鈴薯.甜椒.花生(炒)	回鍋肉片 豬肉.回鍋豆干片.高麗菜(炒)	鮮菇筍絲 筍絲.鮮菇.木耳(炒)	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 蘿蔔.丸子.芹菜(煮)						
13	四	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	里肌肉排*1 豬肉(燒)	番茄豆腐炒蛋 雞蛋.番茄.豆腐(炒)	芝麻菜豆 菜豆.彩椒.芝麻(炒)	有機蔬菜	▲QQ圓仙草 仙草汁.QQ圓.豆類(煮)						
14	五	香Q白飯 白米(蒸)	蘿蔔燉肉 豬肉.蘿蔔(燉)	▲烤雞塊*3 雞肉(烤)	白菜滷 白菜.珍菇.木耳(滷)	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋.雞肉.蔬菜(煮)	乳品					
17	一	糙米飯 白米.糙米(蒸)	奶香南瓜蛋 雞蛋.南瓜.玉米.奶粉(炒)	豬肉小炒 豬肉絲.豆干.芹菜(炒)	金菇鮮瓜 鮮瓜.金菇.蔬菜(煮)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.馬鈴薯.高麗菜(煮)	芝麻包					
18	二	香Q白飯 白米(蒸)	蒲燒蒸魚*1 魚肉(蒸)	筍干滷肉 豬肉.筍干.梅菜(滷)	燴白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳(燴)	綠色蔬菜	黑糖地瓜 黑糖.地瓜.地瓜圓(煮)						
19	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	糖醋炒肉 豬肉.洋蔥.彩椒(炒)	雞肉鮑菇炒蛋 雞蛋.雞肉.杏鮑菇.馬鈴薯(炒)	豆皮高麗菜 高麗菜.豆皮.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜.紅棗.大骨(煮)						
20	四	豆菜拌麵 麵條.豆芽菜(煮)	★炸豬排*1 豬排(炸)	豆干肉燥 豬絞肉.豆干(滷)	蒜香玉米 玉米粒.胡蘿蔔.馬鈴薯.蒜頭(炒)	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 筍絲.豬肉.蔬菜(煮)						
21	五	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	薑汁燒肉 豬肉.洋蔥.薑(燒)	▲海苔花枝丸*2 花枝丸.海苔粉(燒)	干絲海帶 豆干絲.海帶絲.芹菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜.豬肉(煮)	乳品					
24	一	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	★▲炸雞堡排*1 雞排(炸)	鵪鶉蛋關東煮 蘿蔔.鵪鶉蛋.黑輪.米血糕(煮)	玉筍花椰 花椰菜.玉筍.胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米.雞蛋.馬鈴薯(煮)						
25	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燒)	壽喜燒雞丁 雞肉.白菜.雲耳(燒)	蔬菜冬粉 粉絲.小黃瓜.香菇.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.蘿蔔.洋蔥(煮)						
26	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	菇菇燉雞 雞肉.鮮菇.蔬菜(燉)	紅燒魚塊*2 (生鮮水產品) 魚肉(燒)	炒海帶茸 海帶茸.九層塔(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉.馬鈴薯.紅棗(煮)	TA P豆奶					
27	四	香鬆飯 白米.香鬆(蒸)	泡菜肉片 豬肉.泡菜.蔬菜(炒)	滷翅腿*1 雞肉(滷)	脆炒黃芽 黃豆芽.胡蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆.紫米(煮)						
28	五	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	蜜汁乾燒雞 雞肉.地瓜(燒)	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.胡蘿蔔.豬絞肉(炒)	毛豆干丁 毛豆.干丁(炒)	有機蔬菜	赤肉白菜羹 白菜.豬肉.蔬菜(煮)	乳品					

※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。

豆類及其製品		主菜種類(次月)				副菜食材分析(次月)		其他分析(次月)	
1次	2次	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★油炸品	✓甜湯	4次	4次