

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 (份)	豆腐 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	三 星 10
11/2	一	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/煮	芹香小炒 豆干片、芹菜、肉絲/炒	蘿蔔燒海結 +火鍋料 蘿蔔、海帶結、火鍋料/燒	產銷 履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄、高麗菜	6.4	3	2.2	2.8		854	V
11/3	二	香菇肉 燥飯	燒烤雞腿 棒腿/烤	白菜滷 大白菜、火鍋料/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、花豆、珍珠	6.5	3	2.2	2.8		861	V
11/4	三	招牌 炒飯	豪大香雞排 雞排/炸	雙色炒肉絲 豆腐、四季豆、肉絲/炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、香菇/炒	季節 蔬菜	冬瓜針菇湯 冬瓜、金針菇	6.5	3	2	3	1	925	V
11/5	四	糙米飯	鐵路豬排 豬排/滷	咖哩鵝蛋 洋芋、鵝蛋/煮	螞蟥上樹 高麗菜、絞肉、冬粉/炒	有機 蔬菜	刈薯蛋花湯 豆腐、雞蛋	6.5	3	2.2	3		870	V
11/6	五	香Q白飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	芝麻烤肉串 烤肉串/烤	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉	6.5	3	2.2	3	1	930	V
11/9	一	千島香 鬆飯	蘑菇豬柳 豬肉、蘑菇、洋蔥/煮	椒鹽花枝丸+地瓜條 花枝丸、地瓜條/炸	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.5	2.6	2.6	2.8		841	V
11/10	二	胚芽飯	卡拉雞腿堡 雞腿排/炸	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	冬瓜北海翅 冬瓜、北海翅/煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.3	2.5	3	2.8		830	V
11/11	三	什錦炒 烏龍麵	咕咾肉 咕咾肉、洋蔥/燒	香蔥吉拿棒 吉拿棒/煎	季豆杏鮑菇 四季豆、杏鮑菇/炒	季節 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	6.5	3	2.2	3	1	930	
11/12	四	香Q白飯	芝麻烤雞腿 棒腿/烤	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/炒	炒三絲 結頭菜、肉絲、木耳/炒	有機 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜、肉絲	6.5	2.5	3	2.8		844	V
11/13	五	紅藜米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥/燒	彩繪銀芽 豆芽、海帶、紅蘿蔔/炒	福州丸煮 福州丸、雞蛋、青豆仁/煮	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	6.5	2.6	2.4	2.8	1	896	V
11/14	六	紅醬 義大利麵	脆皮骨腿 骨腿/炸	滷味拼盤 蘿蔔、油豆腐、鑫鑫腸/滷	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍/炒	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、奶粉、紅茶	6.5	2.6	2.4	2.8		836	V
11/16	一	燕麥飯	香酥魚排 魚排/炸	泡菜年糕 泡菜、年糕/炒	瓜仔肉 絞肉、冬瓜、絞瓜/滷	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.5	2.6	2.6	2.8		841	V
11/17	二	香Q白飯	咖哩豬肉 豬肉、洋芋/煮	巴比Q烤雞肉串 烤肉串/烤	三色炒蛋 雞蛋、三色丁/炒	有機 蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、珍珠、奶粉、紅茶	6.3	2.5	3	2.8		830	V
11/18	三	青醬義 大利麵	台灣鹹酥雞 鹹酥雞/炸	蒲瓜肉絲 蒲瓜、肉絲/炒	銀絲捲 銀絲卷/蒸	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	6.5	3	2.2	3	1	930	V
11/19	四	香菇 肉燥飯	懷舊豬排 豬排/滷	洋蔥紅絲炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋/炒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞、肉絲/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.5	2.5	3	2.8		844	V
11/20	五	運動會補休												
11/23	一	香Q白飯	樟香雞翅 雞翅/烤	日式壽喜燒 豬肉、洋蔥/燒	田園玉米 洋芋、玉米、絞肉、毛豆/煮	產銷 履歷 蔬菜	珍菇海芽湯 海帶芽、金針菇	6.5	2.6	2.6	2.8		841	V
11/24	二	黑芝麻 麻飯	照燒豬排 豬排/滷	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、九層塔/煮	雙色炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	6.3	2.5	3	2.8		830	V
11/25	三	招牌滷 肉飯	椒鹽雞米花 雞米花/炸	枸杞高麗菜 高麗菜、枸杞/炒	沙茶炒黑輪 黑輪、洋蔥/炒	有機 回饋	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、魚丸	6.5	3	2.2	3	1	930	
11/26	四	玉米蛋 炒飯	和風豬肉丼 豬肉、洋蔥、香菇/煮	珍Q熱狗+薯條 熱狗、薯條/炸	蛋酥白菜 大白菜、蛋酥/煮	有機 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	6.5	2.5	3	2.8		844	V
11/27	五	麥片飯	脆皮雞腿 棒腿/炸	木耳脆薯絲 豆腐、木耳、肉絲/炒	綜合滷味 豆干、海絲、甜條/滷	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	6.5	2.6	2.4	2.8	1	896	
11/30	一	香Q白飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉、洋蔥/燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋、香菇/蒸	雞茸玉米粒 玉米粒、雞肉/煮	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6.5	2.6	2.6	2.8		841	V

***全面使用非基改黃豆製品及玉米
**每周三、五供應水果

***星期一提供產銷履歷蔬菜，星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜
**供應天數：21天/18天

營養師：王愛惠、徐毓馨

客服專線：03-3701155#16

天天五蔬果，3蔬2果，健康又樂活！