

	三章1Q申請	早點心	午餐					午點心		全穀雜糧(份)	油質與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆类蛋類(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)									
1/1	星期四		【元旦】																								
1/2	星期五	★	<b>肉羹麵線</b> 麵線, 肉羹S, 高麗菜	<b>蕎麥飯</b> 白米, 蕎麥	<b>日式燒肉</b> 肉片S, 洋葱Q-煮	<b>醬燒油腐</b> 油豆腐, 毛豆仁T-煮	有機蔬菜O	<b>羅宋湯</b> 白蘿蔔Q, 番茄Q, 西芹Q, 肉絲S	<b>水煮玉米+燕麥奶</b> 玉米段, 燕麥奶	<b>水果</b> 水果	5.8	1.7	1.6	0	0.4	2.0	275	622	655								
1/5	星期一	★	<b>豬肉蔬菜湯麵</b> 蔬菜麵, 肉絲S, 大白菜	<b>麥片飯</b> 白米, 麥片	<b>糖醋肉丁</b> 肉丁S, 黑豆干-煮	<b>芋香白菜</b> 大白菜Q, 芋頭Q-炒	履歷蔬菜T	<b>佛手雞湯</b> 佛手瓜Q, 雞丁S	<b>肉茸吻魚小米粥</b> 白米, 小米, 絞肉S, 吻仔魚, 高麗菜	<b>水果</b> 水果	5.6	1.9	1.9	0	0.4	2.4	229	647	681								
1/6	星期二	★	<b>濃湯通心麵</b> 通心麵, 絞肉S, 雞蛋Q, 玉米粒	<b>胚芽米飯</b> 白米, 胚芽米	<b>梅汁燒雞</b> 雞丁S, 冬瓜Q, 紫蘇梅-煮	<b>帶絲炒干絲</b> 干絲, 海帶絲-炒	有機蔬菜O	<b>大滷湯</b> 筍絲, 木耳Q, 豆腐	<b>地瓜奶香露</b> 地瓜, 西谷米, 牛奶	<b>水果</b> 水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	1.9	270	649	683								
1/7	星期三	★	<b>慶生蛋糕+鮮奶</b> 蛋糕, 鮮奶	<b>特餐</b> 特餐	<b>香炒板條</b> 板條, 肉絲S, 韭菜Q, 豆芽菜Q	<b>醬爆豆干</b> 豆干片-煮	季節蔬菜	<b>海芽蛋花湯</b> 海帶芽, 雞蛋Q	<b>金瓜米粉湯</b> 米粉, 肉絲S, 南瓜, 大白菜	<b>水果</b> 水果	5.8	1.7	1.7	0.5	0.4	2.0	404	695	731								
1/8	星期四	★	<b>蘿蔔糕湯</b> 蘿蔔糕, 蚵白菜	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米	<b>三杯雞</b> 雞丁S, 油豆腐-煮	<b>咖哩炒粉絲</b> 冬粉, 肉絲S, 毛豆仁T-炒	有機蔬菜O	<b>豆薯排骨湯</b> 豆薯Q, 龍骨丁S	<b>豚骨拉麵</b> 拉麵, 肉片S, 高麗菜	<b>水果</b> 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	1.9	205	621	653								
1/9	星期五	★	<b>肉絲雞絲麵</b> 雞絲麵, 肉絲S, 小白菜	<b>小米飯</b> 白米, 糯小米	<b>台式滷肉</b> 肉丁S, 白蘿蔔Q-煮	<b>雞絲竹筍</b> 竹筍Q, 雞肉絲S-炒	有機蔬菜O	<b>南瓜濃湯</b> 南瓜Q, 洋葱Q, 絞肉S	<b>奶油吐司+麥茶</b> 奶油吐司, 大麥	<b>水果</b> 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	246	620	653								
1/12	星期一	★	<b>客家米苔目</b> 米苔目, 肉絲S, 蚵白菜	<b>紫米飯</b> 白米, 紫米	<b>腐乳香嫩雞</b> 雞丁S, 高麗菜Q-炒	<b>家常豆腐</b> 豆腐, 肉片S-煮	履歷蔬菜T	<b>扁蒲蛋花湯</b> 扁蒲Q, 雞蛋Q	<b>香菇肉茸粥</b> 白米, 絞肉S, 香菇, 高麗菜	<b>水果</b> 水果	5.6	1.9	1.8	0	0.4	2.4	270	646	680								
1/13	星期二	★	<b>芝麻包+鮮奶</b> 芝麻包+鮮奶	<b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥	<b>咖哩魚丁</b> 魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮	<b>金菇芽菜</b> 豆芽菜Q, 金針菇Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜O	<b>番茄豆腐湯</b> 番茄Q, 豆腐	<b>肉絲寬粉</b> 肉絲S, 高麗菜, 寬粉	<b>水果</b> 水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	372	695	731								
1/14	星期三	★	<b>肉燥擔仔麵</b> 油麵, 絞肉S, 豆芽菜, 韭菜	<b>特餐</b> 特餐	<b>古早味油飯</b> 長糯米, 肉絲S, 豆干丁, 水煮花生, 蝦米	<b>蛋酥白菜</b> 大白菜Q, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	<b>青木瓜排骨湯</b> 青木瓜Q, 龍骨丁S	<b>奶香紅豆薏仁湯</b> 紅豆, 洋薏仁, 牛奶	<b>水果</b> 水果	5.9	1.6	1.6	0.2	0.4	1.8	281	649	683								
1/15	星期四	★	<b>雞茸蔬菜粥</b> 白米, 雞肉絲S, 蚵白菜	<b>小米飯</b> 白米, 糯小米	<b>紅燒豬排</b> 肉排S-煮	<b>香菇黃瓜</b> 黃瓜Q, 香菇Q-炒	有機蔬菜O	<b>脆筍雞湯</b> 筍片, 雞丁S	<b>滑蛋雞絲麵</b> 雞絲麵, 肉絲S, 雞蛋Q, 高麗菜	<b>水果</b> 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	188	645	679								
1/16	星期五	★	<b>鄉村麵疙瘩</b> 麵疙瘩, 素肉絲, 洋葱, 香菇絲, 大白菜	<b>蕎麥飯</b> 白米, 蕎麥	<b>堅果香油腐</b> 堅果, 油豆腐-煮	<b>海芽炒蛋</b> 海帶芽, 豆芽菜Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	<b>蘿蔔皮絲湯</b> 白蘿蔔Q, 皮絲	<b>烤地瓜+枸杞茶</b> 烤地瓜, 枸杞	<b>水果</b> 水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	2.0	249	629	662								
1/19	星期一	★	<b>鍋燒烏龍麵</b> 蚵白菜, 肉絲S, 烏龍麵	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米	<b>蜜汁肉丁</b> 肉丁S, 馬鈴薯Q, 白芝麻-煮	<b>毛豆珍珠</b> 玉米粒Q, 毛豆仁T, 絞肉S-炒	履歷蔬菜T	<b>冬瓜雞湯</b> 冬瓜Q, 雞丁S	<b>鮭魚糙米粥</b> 白米, 糙米, 鮭魚罐, 絞肉S, 玉米粒	<b>水果</b> 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	275	644	678								
1/20	星期二	★	<b>菜包+豆漿</b> 菜包, 豆漿	<b>麥片飯</b> 白米, 麥片	<b>瓜仔小翅腿</b> 翅小腿S, 花瓜-煮	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	有機蔬菜O	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐	<b>香椿肉絲麵</b> 意麵, 肉絲S, 蚵白菜	<b>水果</b> 水果	5.4	2.0	1.8	0	0.4	2.4	243	632	665								
1/21	星期三	★	<b>客家鹹粥</b> 白米, 絞肉S, 碎脯, 高麗菜	<b>特餐</b> 特餐	<b>招牌刀削麵</b> 刀削麵, 肉絲S, 豆芽菜Q	<b>紅絲炒蛋</b> 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	季節蔬菜	<b>南瓜雞湯</b> 南瓜Q, 雞丁S	<b>奶香綠豆麥角湯</b> 綠豆, 麥片, 牛奶	<b>水果</b> 水果	5.8	1.7	1.6	0.2	0.4	1.9	243	650	684								
1/22	星期四	★	<b>羅宋湯餃</b> 番茄, 洋葱, 湯餃	<b>胚芽米飯</b> 白米, 胚芽米	<b>海結滷肉</b> 海帶結, 肉片S-煮	<b>白菜燒豆腐</b> 大白菜Q, 豆腐-煮	有機蔬菜O	<b>巧達濃湯</b> 玉米粒Q, 馬鈴薯Q	<b>香菇柴魚麵線</b> 香菇絲, 高麗菜, 肉絲S, 柴魚片, 麵線	<b>水果</b> 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	216	649	683								
1/23	星期五		<b>活動特餐</b>		<b>義大利肉醬麵</b> 義大利麵, 絞肉S, 玉米粒Q	<b>麥克雞塊</b> 雞塊*3-炸	有機蔬菜O	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐	<b>奶酪</b> 奶酪		5.9	1.6	1.5	0.5	0.4	2.0	355	693	730								

\* 蔬食日及3章1Q 豆奶日：1/16。

\* 本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

\* 配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

\* 配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

\* 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋頭製品」，不適合其過敏體質者食用。