

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	備註
1	四	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	蒜泥肉片 豬肉.豆芽.蒜(炒)	木耳高麗菜 高麗菜.木耳(炒)	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜.薑絲(煮)		
2	五	小米飯 白米.小米(蒸)	烤蝦排*1 蝦排(烤)	打拋豬肉 豬肉.番茄.洋葱.九層塔(炒)	鮮炒筍絲 筍絲.胡蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜.豬肉(煮)		
5	一	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	三杯雞 雞肉.米血糕.九層塔(炒)	蔥爆肉絲 豬肉.洋葱(炒)	什錦豆芽 豆芽.胡蘿蔔.木耳(炒)	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉.洋芋(煮)		
6	二	地瓜飯 白米.地瓜(蒸)	★鹽酥雞*3 雞肉.九層塔(炸)	豬肉豆腐 豆腐.絞肉(燒)	白菜滷 大白菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	綠色蔬菜	✓燒仙草 仙草汁.豆類(煮)	水果	
7	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	茄汁石斑魚+蘿蔔滷肉+海帶豆干絲+蒜香花椰菜			有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.雞蛋.馬鈴薯(煮)		
8	四	香鬆蓋飯 白米.香鬆(蒸)	里肌肉排*1 豬肉(油)	雞肉粉絲 冬粉.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.雞肉(炒)	番茄炒蛋 雞蛋.番茄(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉.蔬菜(煮)	水果	
9	五	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	回鍋肉片 豬肉.回鍋豆干.高麗菜(炒)	▲海鮮卷*1 海鮮卷(烤)	田園玉米 玉米.胡蘿蔔.馬鈴薯(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.洋葱(煮)		
12	一	香Q白飯 白米(蒸)	沙嗲炒肉 豬肉.洋葱.沙嗲(炒)	蠔油菇菇雞 雞肉.杏鮑菇.毛豆(燉)	腐皮高麗菜 高麗菜.腐皮.時蔬(炒)	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐.蔬菜(煮)		
13	二	胚芽飯 白米.胚芽(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉.南瓜.玉米.奶粉(燉)	豬肉小炒 豬肉.豆干.芹菜(炒)	九層塔炒海帶 海帶.九層塔(炒)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔(煮)		
14	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★炸豬排*1 豬肉(炸)	雞肉洋蔥炒蛋 雞肉.雞蛋.洋葱(炒)	蜜汁豆腐 豆腐.彩椒(燒)	有機蔬菜	枸杞蘿蔔湯 蘿蔔.枸杞(煮)	乳品	
15	四	小米飯 白米.小米(蒸)	泡菜肉片(不辣) 豬肉.大白菜.洋葱.泡菜(炒)	烤翅小腿*1 翅小腿(烤)	翠炒黃芽 黃豆芽.韭菜.木耳(炒)	有機蔬菜	✓綠豆西米露 綠豆.西谷米(煮)		
16	五	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	照燒雞丁 雞肉.時蔬(燒)	蔬炒黑輪 黑輪.芹菜.胡蘿蔔(炒)	菇香白菜 大白菜.鮮菇.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜.豬肉(煮)	TA P豆奶	
19	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	烤雞塊*3 雞肉(烤)	木耳扁蒲 扁蒲.木耳.胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	筍片湯 筍片.胡蘿蔔.木耳(煮)		
20	二	芝麻飯 白米.芝麻(蒸)	糖醋雞 雞肉.洋葱.彩椒(炒)	古早味肉燥 豬肉.干丁.瓜仔(煮)	地瓜薯條*4 薯條(烤)	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋(煮)	水果	
21	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉.洋葱(炒)	迷迭香炒雞 雞肉.馬鈴薯(炒)	關東煮 蘿蔔.米血糕.丸子.油豆腐.豆段(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉.榨菜(煮)		
22	四	紅醬義大利麵 義大利麵.豬肉.洋葱(炒)	★炸虱目魚排*1 魚排(炸)	豬肉玉米炒蛋 豬肉.雞蛋.玉米(炒)	胡蘿蔔花椰菜 花椰菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	✓冬至紅豆湯圓 紅豆.湯圓(煮)	水果	
23	五	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	宮保雞丁(不辣) 雞肉.馬鈴薯.紅椒片.乾花生(炒)	白菜肉羹 豬肉.白菜.蔬菜(炒)	綜合滷味 海帶.豆干(滷)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲(煮)		
26	一	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	麻油雞 雞肉.高麗菜.鮮菇(煮)	★香酥肉條 豬肉(炸)	干丁四色 豆干.毛豆.玉米.胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	馬鈴薯番茄湯 番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔(煮)		
27	二	什錦炒麵 麵條.蔬菜(炒)	壽喜燒肉片 豬肉.白菜.蔬菜(燒)	▲海苔粉花枝丸*2 花枝丸(烤)	蘿蔔海帶 蘿蔔.海帶(煮)	綠色蔬菜	日式味噌湯 味噌.豆腐.洋葱(煮)		
28	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	紅燒石斑魚+梅干扣肉+家常寬粉+番茄豆腐			有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 鮮筍.豬肉.胡蘿蔔(煮)	乳品	
29	四	香Q白飯 白米(蒸)	滷排骨*1 排骨(滷)	雞茸毛豆炒蛋 雞蛋.雞肉.毛豆(炒)	清炒大白菜 大白菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜	✓黑糖地瓜 地瓜.黑糖(煮)		
30	五	十穀飯 白米.九穀(蒸)	乾燒雞肉 雞肉.蔬菜(燒)	竹筍炒肉絲 豬肉.竹筍.蔬菜(炒)	蒜香條豆 豆段.彩椒(炒)	有機蔬菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜.丸子(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,使用非基改玉米及豆製品,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	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	副菜食材(次/月)	其他食材(次/月)
0次	4次	9次	8次	18次	4次	4次