

三章1Q申請			早點心	午餐				午點心	全穀雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆魚蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)	
7/6	星期一	★	擔擔板條 板條,絞肉,蚵白菜	小米飯 白米,糯小米	海帶燒雞 雞丁,海帶結	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	季節蔬菜	味噌豆芽湯 黃豆芽,木耳,味噌	時瓜肉茸粥 白米,雞蛋,絞肉,時瓜	5.6	2.1	1.7	0	0	2.3	175	624	657
7/7	星期二	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,貢丸片,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	咖哩豬肉 肉片,馬鈴薯	蒜香花椰 白花菜,香菇	季節蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥	5.6	2.1	1.7	0	0	2.3	152	620	653
7/8	星期三	★	玉米鮪魚粥 白米,玉米粒,鮪魚罐,絞肉,小白菜	特餐 特餐	茄汁義大利麵 麵,絞肉,玉米粒	醬滷大溪豆干 黑豆干	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,雞蛋Q	關東煮 白蘿蔔,油豆腐,高麗菜,米血糕	5.6	2.1	1.7	0	0	2.4	215	623	656
7/9	星期四	★	味噌烏龍麵 烏龍麵,肉片,豆芽菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	冬瓜滷雞 雞丁,冬瓜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	四寶銀耳湯 桂圓,枸杞,洋蔥仁,白木耳	5.5	2.0	1.8	0	0	2.3	186	617	649
7/10	星期五	★	馬拉糕+麥茶 馬拉糕,麥茶	麥片飯 白米,麥片	照燒豬肉 肉片,豆芽菜	木須竹筍 筍片,木耳	季節蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	香菇肉燥米粉湯 米粉,絞肉,香菇,蚵白菜	5.6	2.0	1.8	0	0	2.2	158	616	649
7/13	星期一	★	皮絲寬粉 寬粉,皮絲,蚵白菜,肉絲	紫米飯 白米,紫米	三杯雞 雞丁,油豆腐	毛豆肉茸 毛豆仁,馬鈴薯,絞肉	季節蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲	香筍糙米粥 白米,糙米,絞肉,竹筍,木耳	5.6	2.0	1.8	0	0	2.3	272	617	650
7/14	星期二	★	燒賣+優酪乳 燒賣,優酪乳	糙米飯 白米,糙米	京醬豬柳 豬柳,長豆	茄汁炒蛋 雞蛋,洋蔥	季節蔬菜	香菇排骨湯 香菇,冬瓜,龍骨	擔仔意麵 意麵,絞肉,小白菜	5.5	2.0	1.8	0	0	2.3	163	615	647
7/15	星期三	★	玉米雞絲粥 白米,玉米粒,雞肉絲,高麗菜	特餐 特餐	肉燥拌麵 油麵,絞肉,高麗菜	醬燒豆干 豆干,紅蘿蔔	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋	紅豆薏仁湯 紅豆,洋薏仁	5.6	2.0	1.7	0	0	2.2	214	619	651
7/16	星期四	★	肉絲麵線 麵線,肉絲,豆芽菜	燕麥飯 白米,燕麥	義式嫩雞 雞丁,馬鈴薯	芋香白菜 大白菜,芋頭	季節蔬菜	三絲湯 筍絲,木耳,肉絲	蛋香蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜,雞蛋	5.6	2.0	1.7	0	0	2.4	195	619	652
7/17	星期五	★	香菇肉羹拉麵 拉麵,肉羹,香菇,大白菜	小米飯 白米,糯小米	洋蔥燒肉 肉片,洋蔥	肉燥豆腐 豆腐,絞肉	季節蔬菜	四神湯 洋蔥仁,淮山,芡實,大骨	地瓜珍珠湯 地瓜,珍珠	5.5	2.1	1.8	0	0	2.4	183	621	653
7/20	星期一	★	豬肉刀削麵 刀削麵,肉絲,小白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	打拋豬肉 絞肉,豆干丁	雪菇薯絲 豆薯,美白菇	季節蔬菜	海帶芽湯 海帶芽	高麗碎脯鹹粥 白米,絞肉,碎脯,高麗菜	5.6	2.0	1.7	0	0	2.2	222	615	647
7/21	星期二	★	肉絲米線 米線,肉絲,豆芽菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	糖醋雞丁 雞丁,麵腸	水晶粉絲 冬粉,絞肉,高麗菜	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,大骨	紫米燕麥甜湯 紫米,糯米,燕麥	5.5	2.0	1.8	0	0	2.3	188	613	646
7/22	星期三	★	蒲瓜糙米粥 白米,糙米,蒲瓜,絞肉	特餐 特餐	肉絲拉麵 拉麵,肉絲,大白菜	洋蔥甜不辣 洋蔥,甜不辣	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	蔬菜豬肉麵 油麵,肉片,蚵白菜	5.5	2.1	1.8	0	0	2.4	217	624	657
7/23	星期四	★	水煎包+海芽湯 水煎包,海帶芽	麥片飯 白米,麥片	薑燒肉片 肉片,洋蔥	鮮菇竹筍 竹筍,香菇	季節蔬菜	玉米雞湯 玉米粒,雞丁	沙茶雞絲麵 雞絲麵,肉絲,大白菜	5.5	2.0	1.8	0	0	2.4	183	618	650
7/24	星期五	★	肉燥板條 板條,絞肉,小白菜	紫米飯 白米,紫米	梅香雞丁 雞丁,油豆腐	芽菜炒蛋 豆芽菜,雞蛋	季節蔬菜	大滷湯 高麗菜,木耳,肉絲	QQ甜湯 QQ,紅豆	5.6	2.0	1.7	0	0	2.3	202	616	648
7/27	星期一	★	客家米苔目 米苔目,肉絲,蚵白菜	糙米飯 白米,糙米	客家燒肉 肉片,筍干	鐵板豆干 豆干片,毛豆仁	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,龍骨丁	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉,皮蛋,大白菜	5.6	2.0	1.7	0	0	2.3	210	618	651
7/28	星期二	★	肉燥細粉 冬粉,絞肉,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	南洋風味雞 雞丁,馬鈴薯	雙色花菜 青花菜,白花菜	季節蔬菜	沙茶肉羹湯 黃豆芽,肉羹	香蔥麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,蚵白菜	5.5	2.0	1.9	0	0	2.2	191	613	645
7/29	星期三	★	黑輪關東煮 油豆腐,肉片,黑輪,雪白菇,高麗菜	特餐 特餐	炸醬刀削麵 刀削麵,絞肉,碎干丁,豆芽菜	鍋燒海結 海帶結	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲	綠豆麥片湯 綠豆,麥片	5.4	2.0	1.7	0	0	2.8	264	635	668
7/30	星期四	★	銀絲卷+薏仁漿 銀絲卷,薏仁	小米飯 白米,糯小米	蔥爆豬肉 肉絲,洋蔥	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋	季節蔬菜	佛手雞湯 佛手瓜,雞丁	蛋香麵線 麵線,肉絲,小白菜,雞蛋	5.6	2.0	1.8	0	0	2.3	178	619	652
7/31	星期五	★	叻仔魚胚芽米粥 白米,胚芽米,叻仔魚,絞肉,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	蘿蔔雞丁 雞丁,白蘿蔔	紅燒豆腐 豆腐,絞肉	季節蔬菜	蔬菜蛋花湯 大白菜,雞蛋	冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚,山粉圓,粉條	5.5	2.0	1.8	0	0	2.2	185	609	641

*本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。

*菜單食材明細標示黃色表供應非基因改造食材。

*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、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。