

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	飲品	附品	全穀類(份)	豆類(份)	蔬菜(份)	水果(份)	乳品(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
1	二	紫米飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★香酥魚柳條x2 <small>魚+時蔬-炸</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄(主食材)+豆腐-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>仙草+芋圓-煮</small>	水果	6.0	2.7	1.9	1.0	3.0	865
2	三	有機飯	味噌豬肉片 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	糖醋燒雞翅x1 <small>洽富二節雞翅(主食材)+時蔬-燒</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜菇菇湯 <small>鮮瓜+菇+薑-煮</small>		6.2	2.8	1.9		2.8	818
3	四	白飯	蘿蔔燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蘿蔔-燒</small>	蜜汁豬排x1 <small>豬排-烤</small>	有機紅絲高麗 <small>有機高麗菜(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針菇+金針+時蔬+豬肉-煮</small>	乳品	5.8	3.0	2.0	1.0	2.8	887
4	五	肉絲炒飯	★酥炸魚排x1 <small>魚排(主食材)-炸</small>	豆干滷蛋 <small>水煮蛋+豆干+時蔬-滷</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		6.0	3.0	2.0		3.0	830
7	一	白飯	咖哩豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	和風杏片魚丁x3 <small>魚丁+杏片-燒</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>番茄+時蔬-煮</small>		5.8	2.8	1.9		2.7	785
8	二	什錦炒烏龍	五香雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-烤</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	肉末炒豆薯 <small>豆薯(主食材)+豬肉-炒</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	水果	6.0	3.0	2.0	1.0	2.8	881
9	三	有機飯	醍醐滷肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋(主食材)+紅蘿蔔-炒</small>	黑椒肉絲豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	黑糖珍珠 <small>黑糖+珍珠-煮</small>		6.4	2.8	1.9		2.8	832
10	四	糙米飯	糖醋雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉-烤</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬-燒</small>	有機蔬菜	海味羹湯 <small>魚+魚丸+時蔬-煮</small>	乳品	6.0	2.8	1.8	1.0	2.8	881
11	五	小米飯	日式壽喜燒 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★卡拉雞腿排x1 <small>雞腿排-炸</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑絲-煮</small>		5.8	3.0	2.0		3.0	816
14	一	麥片飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	◎春捲x2 <small>春捲-烤</small>	木耳炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉+芹菜-煮</small>		6.0	2.7	1.9		2.8	796
15	二	地瓜飯	打拋肉片 <small>祥圓豬肉(主食材)+洋葱+時蔬+九層塔-煮</small>	★鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	沙嗲青木瓜 <small>青木瓜(主食材)+雞肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米+雜糧-煮</small>	水果	5.8	2.8	1.9	1.0	3.0	859
16	三	有機飯	香料燉雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	古早味蒸蛋 <small>蛋(主食材)-蒸</small>	紅燒大根 <small>白蘿蔔(主食材)+時蔬-滷</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		5.8	2.8	2.0		2.7	788
17	四	雜糧飯	蠔汁蒸魚x1 <small>鯛魚(主食材)-蒸</small>	肉末油豆腐 <small>油豆腐+豬肉-煮</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	親子湯 <small>雞肉+蓮子+蓮藕-煮</small>	優酪乳	5.0	2.7	1.9	1.0	2.7	802
18	五	香菇油飯	蘑菇醬豬排x1 <small>祥圓豬排(主食材)-燒</small>	◎花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜	日式味噌湯 <small>海芽+豆腐+味噌-煮</small>		6.0	3.0	1.8		2.8	816
21	一	胚芽飯	薑汁燒肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬+薑-煮</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	芋香白菜 <small>大白菜(主食材)+芋頭+豬肉-煮</small>	蔬菜	冬至紅豆甜湯圓 <small>湯圓+紅豆-煮</small>		6.4	2.8	1.8		3.0	838
22	二	小米飯	和風照燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷味雙拼 <small>豆干+鵝蛋-滷</small>	菇絲豆芽 <small>綠豆芽(主食材)+時蔬+菇-煮</small>	蔬菜	玉米湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.7	2.0	1.0	2.7	868
23	三	有機飯	匈牙利炒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋(主食材)+洋蔥-炒</small>	玉筍青花 <small>花椰菜(主食材)+玉米筍+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0		2.8	820
24	四	糙米飯	青醬雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	黑胡椒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜(主食材)+腐皮-煮</small>	有機蔬菜	筍香排骨湯 <small>竹筍+豬肉-煮</small>	乳品	6.0	3.0	1.9	1.0	2.8	899
25	五	DIY 義大利麵	★聖誕酥炸卡拉雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-炸</small>	蕃茄肉醬 <small>祥圓豬肉(主食材)+番茄+時蔬-煮</small>	◎烏斯特醬肉丸x1 <small>豬肉丸-煮</small>	蔬菜	巧達洋芋湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.8		3.0	839
28	一	燕麥飯	椰香咖哩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★排骨酥x2 <small>豬肉-炸</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>		6.2	2.8	2.0		3.0	829
29	二	紫米飯	銅盤烤肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬+白芝麻-燒</small>	泡菜炒年糕 <small>大白菜(主食材)+年糕-煮</small>	韓式拌雜菜 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	人參雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	水果	6.0	2.8	2.0	1.0	2.8	866
30	三	有機飯	親子丼 <small>洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>祥圓豬肉(主食材)+豆干-炒</small>	香炒甘藍菜 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		5.8	2.8	1.9		2.8	790
31	四	蔥油雞絲飯	蔗香烤雞翅x1 <small>洽富三節雞翅(主食材)-烤</small>	◎海山醬黑輪 <small>黑輪+蝦球+竹輪-煮</small>	啵啵玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>	乳品	6.2	3.0	1.9	1.0	2.8	913

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

豆類及海鮮	主菜種類(次/月)			主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	加工食品	油炸品	甜湯	
次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	2	9	12	23	0	2	7	5	



願聖誕是你快樂的時節，
願新年是你幸福的日子

Wishing you all the blessings of a
beautiful Christmas season.

