

	三餐1Q申請	早點心	午餐				午點心	營養成分表									
			糙米飯	冬瓜滷肉	腐皮高麗菜	有機蔬菜	海絲肉絲湯	蔬菜寬粉	水果	全脂奶粉(%)	油脂(%)	蛋白質(%)	碳水化合物(%)	纖維素(%)	鈣(mg)	鐵(mg)	熱量(kcal)
2/11	星期二	★	水煎包+蛋花湯 水煎包、雞蛋Q	糙米飯 白米、糙米	冬瓜滷肉 肉丁S、冬瓜Q-煮	腐皮高麗菜 高麗菜Q、豆腐、紅蘿蔔Q-炒	海絲肉絲湯 海帶絲、肉絲S	蔬菜寬粉 寬粉、肉絲S、蚵白菜	水果	5.7	2.1	1.8	0	0.4	2.2	254	681
2/12	星期三	★	奶香紅豆湯(慶生會) 紅豆、牛奶	特餐 特餐	家鄉炒飯 白米、肉絲S、高麗菜Q、香菇、紅蘿蔔Q	玉米炒蛋 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q-炒	酸辣湯 大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、豆腐	枸杞麻油麵線 麵線、肉絲S、枸杞、高麗菜	水果	6.0	1.8	1.6	0.2	0.4	1.8	285	690
2/13	星期四	★	玉米雞茸粥 白米、玉米粒、雞肉絲S、高麗菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	糖醋魚丁 魚丁Q、洋蔥Q、鳳梨片-煮	結頭菜雞絲 結頭菜Q、雞肉絲S、紅蘿蔔Q-炒	竹筍肉片湯 竹筍Q、肉片S	客家米粉 米粉、肉絲S、香菇、豆芽菜	水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	174	678
2/14	星期五	★	芋頭糕湯 芋頭糕、蚵白菜	紫米飯 白米、紫米	蒜香肉排 肉排S-煮	海芽炒蛋 海帶芽、豆芽菜Q、雞蛋Q-炒	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	草莓夾心吐司+鮮奶 草莓夾心吐司、鮮奶	水果	5.4	1.7	1.6	0.5	0.4	1.4	338	665
2/17	星期一	★	梅香菇菇雞湯 冬瓜、雞丁S、香菇、美白菇、紫蘇梅	藜麥飯 白米、藜麥	洋芋燉肉 肉片S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	家常油豆腐 油豆腐、毛豆仁Q-煮	番茄蛋花湯 番茄Q、雞蛋Q	珠貝胚芽米粥 白米、胚芽米、珠貝、絞肉S、高麗菜	水果	5.2	2.1	2.0	0	0.4	2.4	277	668
2/18	星期二	★	鍋貼+蛋花湯 鍋貼、雞蛋Q	燕麥飯 白米、燕麥	義式燒雞 雞丁S、南瓜Q-煮	蛋香竹筍 竹筍Q、香菇Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q-炒	涼薯鮮排湯 涼薯Q、龍骨TS	什錦麵疙瘩 麵疙瘩、肉片S、木耳、大白菜	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.2	193	680
2/19	星期三	★	韭香板條 板條、肉絲S、韭菜、豆芽菜	特餐 特餐	茄汁肉醬麵 麵、絞肉S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	蒜香青花 青花菜Q、紅蘿蔔Q-炒	巧達濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	奶香綠豆麥片 綠豆、麥片、牛奶	水果	5.6	1.6	1.7	0.2	0.4	1.8	221	657
2/20	星期四	★	地瓜鹹粥 白米、地瓜、絞肉S、蚵白菜	糙米飯 白米、糙米	照燒豬肉 肉丁S、洋蔥Q、白芝麻-煮	鮮味蒸蛋 雞蛋Q-蒸	青木瓜雞湯 青木瓜Q、雞丁S	蘿蔔魚丸拉麵 拉麵、魚丸S、白蘿蔔	水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	167	677
2/21	星期五	★	饅頭+花生糙米漿 饅頭、黑花生、糙米	小米飯 白米、糯小米	醬滷杏菇豆干 杏鮑菇Q、四分干-煮	什錦高麗菜 高麗菜Q、玉米粒Q、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	薑絲海芽湯 海帶芽	切達起司貝果+鮮奶 切達起司貝果、鮮奶	水果	6.1	1.3	1.4	0.5	0.4	1.3	404	694
2/24	星期一	★	珍珠丸子+味噌蔬菜湯 珍珠丸子、味噌、高麗菜	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻婆豆腐魚 魚丁Q、豆腐-煮	肉茸玉米 玉米粒Q、絞肉S、紅蘿蔔Q-炒	大滷湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q	肉燥冬粉 冬粉、肉絲S、蚵白菜	水果	5.7	2.1	1.7	0	0.4	2.2	222	679
2/25	星期二	★	擔仔麵 油麵、絞肉S、豆芽菜、韭菜	麥片飯 白米、麥片	粉蒸肉 肉片S、南瓜Q-蒸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、紅蘿蔔Q、毛豆仁Q、雞蛋Q-炒	菇菇白菜湯 大白菜、金針菇、香菇、肉絲S	奶香芋頭西谷米 芋頭、西谷米、牛奶	水果	5.9	1.7	1.6	0.2	0.4	1.8	273	677
2/26	星期三	★	玉米湯餃 水餃、玉米粒、雞蛋Q	特餐 特餐	夏威夷炒飯 白米、肉絲S、玉米粒Q、鳳梨片、葡萄乾	敏豆炒豆干 敏豆Q、豆干片-炒	結頭菜雞湯 結頭菜Q、雞丁S	沙茶麵線 麵線、肉絲S、蚵白菜	水果	5.7	2.0	1.7	0	0.4	1.8	217	657
2/27	星期四	★	高麗菜胚芽米粥 白米、胚芽米、高麗菜、絞肉S、碎鹽、香菇	糙米飯 白米、糙米	三杯麵腸燒翅腿 翅小腸S、麵腸、九層塔-煮	魚丸大根燒 白蘿蔔Q、魚丸S、紅蘿蔔Q-炒	番茄豆腐雞蛋湯 番茄Q、雞蛋Q、豆腐	原味優格 原味優格	水果	4.4	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	193	620
2/28	星期五		【二二八紀念日】														

*蔬食日及3章1Q豆奶日：2/21。

*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」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

*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。