

三章IQ申請			早點心		素-早點心		午餐					午點心		素-午點心		營養成分									
日期	星期	節日	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註	菜名	備註	水果	全脂乳粉(%)	油脂(%)	蛋白質(%)	碳水化合物(%)	纖維素(%)	鈣(%)	鐵(%)	熱量(大卡)		
5/1	星期四	★	肉絲蔬菜麵線	水煮蛋	紫米飯	塔香三杯雞	佛手炒肉片	有機蔬菜O	海芽蛋花湯	玉米肉茸粥	包子	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.4	2.3	167	641	675				
			麵線、肉絲S、小白菜		白米、紫米	雞丁S、馬鈴薯Q、九層塔-煮	佛手瓜Q、肉片S-炒		海芽芽、雞蛋Q	白米、絞肉S、玉米粒Q、高麗菜		水果													
5/2	星期五	★	蘿蔔魚丸麵疙瘩	地瓜	藜麥飯	糖醋咕咾肉	南瓜滑蛋	有機蔬菜O	味噌豆腐湯	葡萄吐司+奶香麥茶		水果	5.3	2.1	1.6	0.2	0.4	2.0	228	635	668				
			麵疙瘩、白蘿蔔Q、魚丸S、大白菜		白米、藜麥	肉丁S、青椒Q-煮	南瓜Q、雞蛋Q-煮		豆腐、味噌	葡萄吐司、大麥、牛奶		水果													
5/5	星期一	★	海芽雲吞湯	銀絲卷	糙米飯	洋芋雞丁	蔥爆豆干	履歷蔬菜T	冬瓜排骨湯	干貝胚芽米粥	水煮蛋	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.3	175	647	681				
			海芽芽、雲吞		白米、糙米	雞丁S、馬鈴薯Q-煮	豆干片、長豆Q、肉絲S-炒		冬瓜Q、龍骨丁S	白米、胚芽米、珠貝、絞肉S、蚵白菜		水果													
5/6	星期二	★	肉燥擔仔麵	包子	燕麥飯	虱目魚排	蘿蔔燒海結	有機蔬菜O	牛蒡肉絲湯	奶香地瓜紅豆湯		水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	1.9	207	649	683				
			油麵、絞肉、豆芽菜、韭菜		白米、燕麥	虱目魚排Q-炸	海帶結、白蘿蔔Q-煮		牛蒡Q、洋蔥仁、肉絲S	地瓜、紅豆、牛奶		水果													
5/7	星期三	★	綠豆西米露(慶生會)	特餐	特餐	香香雞絲飯	腐皮白菜	季節蔬菜	青木瓜肉片湯	酸辣通心麵	饅頭	水果	5.4	1.7	1.5	0	0.4	2.0	234	590	621				
			綠豆、西谷米、椰漿			白米、雞肉絲S、玉米粒Q	大白菜Q、豆皮-煮		青木瓜Q、肉片S	通心麵、筍絲、木耳、雞蛋Q		水果													
5/8	星期四	★	菜豆鹹粥	水煮蛋	小米飯	客家燒雞	蒜香蒲瓜	有機蔬菜O	玉米濃湯	肉絲米粉湯	玉米	水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.3	174	640	673				
			白米、絞肉、長豆		白米、糙小米	雞丁S、油豆腐-煮	蒲瓜Q、紅蘿蔔T-炒		玉米粒Q、雞蛋Q	米粉、肉絲S、蚵白菜		水果													
5/9	星期五	★	蛋香雞絲麵	包子	蕎麥飯	堅果蒜泥肉片	茄汁炒蛋	有機蔬菜O	馬鈴薯雞湯	藍莓優格		水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	283	689	725				
			雞絲麵、肉絲S、大白菜、雞蛋Q		白米、蕎麥	堅果、肉片S、豆芽菜Q-炒	洋蔥Q、雞蛋Q-炒		馬鈴薯Q、雞丁S	藍莓優格		水果													
5/12	星期一	★	珍珠丸子+豆漿	水煮蛋	麥片飯	蜜汁雞丁	肉燥豆腐	履歷蔬菜T	羅宋湯	肉絲烏龍麵	銀絲卷	水果	4.9	1.8	1.6	0	0.4	3.1	255	622	655				
			珍珠丸子、豆漿		白米、麥片	雞丁S、雞腿、白芝麻-煮	豆腐、絞肉S-煮		大白菜Q、西芹Q、肉絲S、番茄Q	烏龍麵、肉絲S、豆芽菜		水果													
5/13	星期二	★	肉燥刀削麵	包子	胚芽米飯	紅燒豬排	冬瓜雙菇	有機蔬菜O	扁蒲蛋花湯	鮭魚糙米粥	地瓜	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	169	644	678				
			刀削麵、絞肉S、高麗菜		白米、胚芽米	肉排S-煮	冬瓜Q、金針菇Q、秀珍菇Q-煮		扁蒲Q、雞蛋Q	白米、糙米、鮭魚塊、絞肉S、玉米粒		水果													
5/14	星期三	★	蔬菜湯餃	銀絲卷	特餐	肉絲炒麵	嫩炒玉米蛋	季節蔬菜	柴魚味噌湯	奶香紅豆薏仁湯		水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	2.0	306	654	688				
			水餃、蚵白菜		特餐	油麵、肉絲S、洋蔥Q	玉米粒Q、雞蛋Q-炒		味噌、柴魚片、豆腐	紅豆、洋薏仁、牛奶		水果													
5/15	星期四	★	奶油吐司+優酪乳		糙米飯	家鄉滷肉	醋溜海根	有機蔬菜O	竹筍雞湯	肉羹麵線	玉米	水果	5.4	1.6	1.5	0.5	0.4	2.0	374	661	696				
			奶油吐司、優酪乳		白米、糙米	肉丁S、豆豉Q-煮	海帶根、小黃瓜Q-炒		竹筍、雞丁S	麵線、肉羹S、大白菜		水果													
5/16	星期五	★	芋籤標湯	包子	香鬆飯	腰果豆干	韭菜豆芽	有機蔬菜O	鮮味佛手湯	茶葉蛋+紅棗茶		水果	4.6	1.7	1.6	0	0.4	3.0	223	593	624				
			芋籤標、高麗菜		白米、素香鬆	腰果、豆干片-炒	韭菜Q、韭菜Q、豆皮-炒		佛手瓜Q、香菇Q	雞蛋Q、油泡、紅棗		水果													
5/19	星期一	★	擔擔板條	銀絲卷	燕麥飯	洋蔥肉片	田園玉米	履歷蔬菜T	南瓜濃湯	肉燥細粉	包子	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	204	638	671				
			板條、肉絲S、蚵白菜		白米、燕麥	肉片S、洋蔥Q-煮	玉米粒Q、絞肉S-炒		南瓜Q、雞蛋Q	冬粉、絞肉S、豆芽菜		水果													
5/20	星期二	★	黑糖饅頭+鮮奶		小米飯	花菜炒雞	八寶肉醬	有機蔬菜O	蒲瓜肉絲湯	豬肉蔬菜湯麵	玉米	水果	5.3	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	342	659	693				
			黑糖饅頭、鮮奶		白米、糙小米	雞丁S、青花菜S-煮	絞肉S、竹筍、毛豆仁Q、豆干丁-炒		蒲瓜Q、肉絲S	蔬菜麵、肉絲S、大白菜		水果													
5/21	星期三	★	關東煮	水煮蛋	特餐	夏威夷炒飯	香菇白菜	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯	奶香綠豆豆花		水果	5.5	1.7	1.6	0.2	0.4	2.3	246	649	683				
			高麗菜、油豆腐、玉米粒、美白菇、黑輪S		特餐	白米、肉絲S、葡萄乾、鳳梨片	大白菜Q、香菇Q-炒		白蘿蔔Q、龍骨丁S	綠豆、豆花、牛奶		水果													
5/22	星期四	★	水煎包+蛋花湯	包子	蕎麥飯	咖哩煮魚	蒜香海草	有機蔬菜O	番茄蛋花湯	榨菜肉絲麵	地瓜	水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.4	264	641	674				
			水煎包、雞蛋Q		白米、蕎麥	魚丁Q、馬鈴薯Q-煮	海草、絞肉S-炒		番茄Q、大白菜Q、雞蛋Q	油麵、榨菜絲、肉絲S、高麗菜		水果													
5/23	星期五	★	雞茸蔬菜粥	銀絲卷	糙米飯	蔥爆雞丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜O	絲瓜豆腐湯	枸杞銀耳湯		水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.9	247	619	652				
			白米、雞肉絲S、蚵白菜		白米、糙米	雞丁S、素雞-炒	洋蔥Q、雞蛋Q-炒		絲瓜Q、豆腐、肉絲S	白木耳、枸杞		水果													
5/26	星期一	★	雜糧饅頭+薏仁糙米漿		麥片飯	油腐滷肉	開陽薯絲	履歷蔬菜T	酸辣湯	玉米濃湯麵疙瘩	水煮蛋	水果	5.9	1.6	1.5	0	0.4	1.9	271	618	651				
			雜糧饅頭、洋薏仁、糙米		白米、麥片	肉丁S、油豆腐-煮	豆薯Q、紅蘿蔔T、蝦米-炒		筍絲、木耳Q、雞蛋Q	麵疙瘩、絞肉S、玉米粒、雞蛋Q		水果													
5/27	星期二	★	豚骨拉麵	包子	胚芽米飯	茄汁燒雞	肉末彩蔬	有機蔬菜O	金茸白菜湯	奶香燒仙草		水果	5.9	1.7	1.7	0.2	0.4	1.8	255	650	684				
			拉麵、肉片S、大白菜		白米、胚芽米	雞丁S、洋蔥Q-煮	毛豆仁Q、玉米粒Q、絞肉S-炒		大白菜Q、金針菇Q、肉絲S	仙草汁、花豆、洋薏仁、花生仁、牛奶		水果													
5/28	星期三	★	草莓夾心吐司+鮮奶	特餐	特餐	古早味油飯	木須蒲瓜	季節蔬菜	香菇竹筍湯	蘿蔔糕湯	玉米	水果	5.4	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	318	656	691				
			草莓夾心吐司、鮮奶		特餐	糙米、白米、肉絲S、水煮花生、香菇	蒲瓜Q、木耳Q-炒		香菇Q、竹筍、大骨S	蘿蔔糕、高麗菜		水果													
5/29	星期四	★	地瓜蔬菜肉茸粥	水煮蛋	紫米飯	紅燒翅腿	什錦菜豆	有機蔬菜O	四神湯	雞蛋布丁		水果	5.4	1.6	1.6	0	0.4	2.4	179	616	649				
			白米、地瓜、絞肉、蚵白菜		白米、紫米	翅小腿S*1、豆腐-炒	菜豆S、玉米粒Q、木耳Q、肉絲S-炒		淮山、芡實、肉絲S、涼薯Q	布丁		水果													
5/30	星期五		【端午節連假】																						

*蔬食日及3章IQ豆奶日：5/16。

*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」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。