



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	二	香Q白飯	<b>普羅旺斯煮魚</b> 魚丁Q蕃茄Q洋蔥Q-燉	干片小炒 干片肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蔬炒黑輪 芹菜Q黑輪Q-炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜Q芋圓地瓜圓	5.5	2.4	2	2.7	737
5	四	糙米飯	<b>筍香滷肉</b> 肉丁S筍T-滷	珍珠炒蛋 玉米粒S毛豆Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海龍 海龍-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐小魚干	5.7	2.5	2.1	2.5	752
6	五	蔬食日 海苔飯	<b>打拋肉</b> 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-炒	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q紅蘿蔔Q毛豆Q-蒸	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q	5.6	2.4	2.2	2.5	740
7	六	燕麥飯	<b>香滷雞翅</b> 雞翅S-滷	金黃肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	5.6	2.4	2	2.5	735
9	一	麥片飯	<b>奶香燉肉</b> 肉丁S南瓜Q-燉	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	油腐肉末 三角油腐絞肉S-燒	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7	744
10	二	日式烏龍麵	<b>可樂雞腿</b> 雞腿S-滷	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	魚香炒蛋 絞肉S洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	5.7	2.4	2.2	2.5	747
12	四	香Q白飯	<b>三杯魚丁</b> 魚丁Q豆薯Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q肉絲S-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.6	2.5	2.3	2.5	750
13	五	小米飯	<b>味噌薑燒肉片</b> 肉片S洋蔥Q-燉	肉燥福丸燒 福州丸S絞肉S-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
16	一	千島香鬆飯	<b>黃金魚排</b> 魚排Q-炸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	蔥爆肉絲 肉絲S洋蔥Q-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.8	755
17	二	香Q白飯	<b>香濃咖哩豬</b> 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	黃瓜肉片 黃瓜Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-燒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.8	2.4	2.2	2.5	754
19	四	燕麥飯	<b>鐵路排骨</b> 排骨S-滷	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	和風小魚湯 小魚干海帶芽	5.6	2.5	2	2.7	751

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：1/6(五)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣