



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
元旦放假											
1	三										
2	四	蔬食日 香鬆飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S通心粉-煮	季節 青菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.8	2.4	2	2.5	749
3	五	小米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	木耳扁蒲 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	有機 蔬菜 海結排骨湯 海帶結排骨S	5.6	2.3	2	2.8	741
6	一	茄汁螺旋麵	炸豬排 豬排S-炸	干片炒肉絲 干片肉絲S-炒	鮮燴時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	產銷 履歷 綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.5	2.4	2	2.6	732
7	二	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	金黃炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	培根高麗 高麗菜Q培根S紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 味噌小魚湯 海帶芽小魚干	5.7	2.4	2	2.7	751
8	三	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	五更豆腐煲 豆腐麵腸酸菜T-煮	敏豆肉絲 敏豆腐履歷肉絲S-炒	季節 青菜 金針湯 乾金針雞丁S木耳Q	5.6	2.4	2	2.6	739
9	四	麥片飯	蒜味時蔬魚 魚丁Q高麗菜Q-燒	冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	甜醬雙併 年糕黑輪Q-煮	有機 蔬菜 藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.3	2	2.6	739
10	五	五穀米飯	海帶燒肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔Q-燒	黃金甘薯 甘薯條履歷-炸	肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	有機 蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	5.8	2.3	2	2.8	755
13	一	炒飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	砂鍋白菜 大白菜Q肉絲紅蘿蔔Q-煮	丸子兄弟 貢丸S鮭魚丸S-炸	產銷 履歷 黃瓜湯 黃瓜Q肉絲S	5.6	2.3	2	2.8	741
14	二	小米飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽-炒	有機 蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.8	2.4	2	2.7	758
15	三	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	白玉肉羹 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	薑味海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	季節 青菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.3	2	2.5	727
16	四	海苔飯	香酥魚排 魚排Q-炸	什繪彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.7	751
17	五	麥片飯	蒜味南瓜雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥干丁肉燥 豆干丁絞肉S-煮	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕-燒	有機 蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.7	2.4	2	2.6	746
20	一	胚芽米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	芽菜海絲 豆干絲豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷 時蔬味噌湯 蘿蔔Q鮮菇Q	5.5	2.4	2	2.5	728

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日: 1/14(二)。

(S): CAS 台灣優良農產品標章 (Q): 溯源農糧產品 (T): 產地-台灣