

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	非蛋(個)	蔬菜(個)	水果(個)	糖類(天)	
03	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	泰式小米打拋豬 詳團豬肉+小米+九層塔+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		7.5	3.0	2.5	2.7	934	
04	二	小米飯 白米+小米-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		7.2	3.1	2.5	2.7	921	
05	三	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 詳團豬肉+豆干+香菇-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	履歷蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		7.5	3.0	2.5	2.7	934	
06	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	◆沙茶魚* 水鯊魚+時蔬-煮	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	清爽鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	7.0	3.1	2.5	2.7	1.0	967
07	五	白飯 白米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		7.1	3.1	2.5	3.0	927	
☆11/10校慶補假☆														
11	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		7.1	3.0	2.5	2.7	906	
12	三	招牌油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	蔬香肉絲湯 詳團豬肉+時蔬-煮		7.2	3.1	2.5	2.8	925	
13	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	家常豬肉 詳團豬肉+詳團豬腳+時蔬-滷	彩蔬魷魚* 魷魚+時蔬-炒	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮	水果	7.2	3.2	2.5	2.7	1.0	988
14	五	白飯 白米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	履歷蔬菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮		7.6	3.0	2.5	2.9	950	
17	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	香茅豬 詳團豬肉+時蔬-煮	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		7.2	3.0	2.5	2.7	913	
18	二	小米飯 白米+小米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	蜜汁魚條X2* 魚-燒	芝香海結 海結+時蔬-煮	履歷蔬菜	義式鮮蔬湯 時蔬-煮		7.3	3.1	2.5	2.7	928	
19	三	白醬菇菇義大利麵* 麵+菇+詳團豬肉+時蔬-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	★馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		7.7	3.0	2.5	2.7	948	
20	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	水果	7.3	3.1	2.5	2.7	1.0	988
21	五	白飯 白米-蒸	泡菜年糕雞 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		7.6	3.1	2.5	3.0	962	
24	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	日式咖哩豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	田園炒菇 菇+時蔬-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	履歷豆漿*	7.5	3.5	2.5	2.7	972	
25	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		7.4	3.1	2.5	2.7	935	
26	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	豆干小炒* 豆干+詳團豬肉+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		7.6	3.0	2.5	2.7	941	
27	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯* 味噌+菇-煮	水果	7.2	3.1	2.5	2.7	1.0	981
28	五	白飯 白米-蒸	青醬燉雞* 雞肉+時蔬-燉	蜜汁魚丁X3* 魚-燒	蒜炒四季 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		7.5	3.1	2.5	3.0	955	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用