

三章1Q申請			早點心		午餐					午點心			全穀類 (份)	海帶芽菜 菜種子 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	蛋黃蛋白 (份)	熱量 (大卡)								
1/1	星期四	★	【元旦】																		0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
1/2	星期五	★	肉羹麵線 麵線,肉羹S,高麗菜		蕎麥飯 白米,蕎麥	日式燒肉 肉片S,洋蔥Q-煮		醬燒油腐 油豆腐,毛豆仁T-煮	李節 蔬菜	羅宋湯 白蘿蔔Q,番茄Q,西芹Q,肉絲S		水煮玉米+鮮奶 玉米,鮮奶		水果	5.8	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	730						
1/5	星期一	★	饅頭+鮮奶 饅頭,鮮奶		麥片飯 白米,麥片	糖醋肉丁 肉丁S,黑豆干-煮		芋香白菜 大白菜Q,芋頭Q-炒	李節 蔬菜	佛手雞湯 佛手瓜Q,芋頭Q-炒		肉茸吻魚小米粥 白米,小米,絞肉S,吻仔魚,高麗菜		水果	5.6	1.7	1.9	0.5	0.4	2.0	724						
1/6	星期二	★	濃湯通心麵 通心麵,絞肉S,雞蛋Q,玉米粒		胚芽米飯 白米,胚芽米	梅汁燒雞 雞丁S,冬瓜Q,紫蘇梅-煮		帶絲炒干絲 干絲,海帶絲-炒	李節 蔬菜	大滷湯 筍絲,木耳Q,豆腐		地瓜西谷米 地瓜,西谷米		水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	1.9	653						
1/7	星期三	★	筍香肉芋粥 白米,筍絲,絞肉S,高麗菜		特餐 特餐	香炒板條 板條,肉絲S,韭菜Q,豆芽菜Q		醬爆豆干 豆干片-煮	李節 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q		慶生蛋糕+麥茶 蛋糕,大麥		水果	5.8	1.7	1.7	0	0.4	2.0	656						
1/8	星期四	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜		糙米飯 白米,糙米	三杯雞 雞丁S,油豆腐-煮		咖哩炒粉絲 冬粉,肉絲S,毛豆仁T-炒	李節 蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q,龍骨丁S		豚骨拉麵 拉麵,肉片S,高麗菜		水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	1.9	653						
1/9	星期五	★	肉絲雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜		小米飯 白米,糯小米	台式滷肉 肉丁S,白蘿蔔Q-煮		雞絲竹筍 竹筍Q,雞肉絲S-炒	李節 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,洋蔥Q,絞肉S		奶油吐司+瓶裝豆漿 奶油吐司,瓶裝豆漿		水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	653						
1/12	星期一	★	芝麻包+鮮奶 芝麻包,鮮奶		紫米飯 白米,紫米	腐乳香嫩雞 雞丁S,高麗菜Q-炒		家常豆腐 豆腐,肉片S-煮	李節 蔬菜	扁蒲蛋花湯 扁蒲Q,雞蛋Q		香菇肉茸粥 白米,絞肉S,香菇,高麗菜		水果	5.6	1.9	1.8	0.5	0.4	2.4	755						
1/13	星期二	★	麻油麵線 麵線,肉絲S,大白菜,枸杞		燕麥飯 白米,燕麥	咖哩魚丁 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮		金菇芽菜 豆芽菜Q,金針菇Q,木耳Q-炒	李節 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐		肉絲寬粉 肉絲S,高麗菜,寬粉		水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.9	656						
1/14	星期三	★	肉燥擔仔麵 油麵,絞肉S,豆芽菜,韭菜		特餐 特餐	古早味油飯 長糯米,肉絲S,豆干丁,水煮花生,蝦米		蛋酥白菜 大白菜Q,雞蛋Q-炒	李節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,龍骨丁S		紅豆薏仁湯 紅豆,洋薏仁		水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	653						
1/15	星期四	★	雞茸蔬菜粥 白米,雞肉絲S,蚵白菜		小米飯 白米,糙小米	紅燒豬排 肉排S-煮		香菇黃瓜 黃瓜Q,香菇Q-炒	李節 蔬菜	脆筍雞湯 筍片,雞丁S		滑蛋雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,雞蛋Q,高麗菜		水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	679						
1/16	星期五	★	鄉村麵疙瘩 麵疙瘩,素肉絲,洋蔥,香菇絲,大白菜		蕎麥飯 白米,蕎麥	堅果香油腐 堅果,油豆腐-煮		海芽炒蛋 雞蛋Q,海帶芽-炒	李節 蔬菜	蘿蔔皮絲湯 白蘿蔔Q,皮絲		烤地瓜+鮮奶 烤地瓜,鮮奶		水果	5.9	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	737						
1/19	星期一	★	菜包+瓶裝豆漿 菜包,瓶裝豆漿		糙米飯 白米,糙米	蜜汁肉丁 肉丁S,馬鈴薯Q,白芝麻-煮		毛豆珍珠 玉米粒Q,毛豆仁T,絞肉S-炒	李節 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q,雞丁S		鮭魚糙米粥 白米,糙米,鮭魚罐,絞肉S,玉米粒		水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	678						
1/20	星期二	★	蔬菜裸仔湯 板條,豆芽菜,韭菜,絞肉S		麥片飯 白米,麥片	瓜仔小翅腿 翅小翅S,花瓜-煮		螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	李節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐		香椿肉絲麵 高麗,肉絲S,蚵白菜		水果	5.4	2.0	1.8	0	0.4	2.4	665						
1/21	星期三	★	客家鹹粥 白米,絞肉S,碎脯,高麗菜		特餐 特餐	招牌刀削麵 刀削麵,肉絲S,豆芽菜Q		紅絲炒蛋 紅蘿蔔丁,雞蛋Q-炒	李節 蔬菜	南瓜雞湯 南瓜Q,雞丁S		綠豆麥角湯 綠豆,麥片		水果	5.8	1.7	1.6	0	0.4	1.9	654						
1/22	星期四	★	羅宋湯餃 番茄,洋蔥,湯餃		胚芽米飯 白米,胚芽米	海結滷肉 海帶結,肉片S-煮		白菜燒豆腐 大白菜Q,豆腐-煮	李節 蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q		香菇柴魚麵線 香菇絲,高麗菜,肉絲S,柴魚片,麵線		水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	683						
1/23	星期五	★	芋頭米粉湯 芋頭,肉絲S,米粉		燕麥飯 白米,燕麥	茄汁肉燥干丁 絞肉S,豆干丁,洋蔥Q-煮		青花肉絲 青花菜S,肉絲S-炒	李節 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽		愛心牛奶球+鮮奶 愛心牛奶球,鮮奶		水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.4	2.0	730						

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：1/16。

* 本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

* 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」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

* 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。