

	三章1Q申請	早點心	午餐					午點心		含致敏原 異種子 (份)	蔬果 (份)	奶類 (份)	水果 (份)	生魚蛋肉 (份)	熱量 (大卡)		
1/1	星期四	★	【元旦】							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	季節 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 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	季節 蔬菜	佛手雞湯 佛手瓜Q.雞丁S	肉茸吻魚小米粥 白米.小米.絞肉S.吻仔魚.高麗菜	水果 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	季節 蔬菜	大滷湯 筍絲.木耳Q.豆腐	地瓜西谷米 地瓜.西谷米	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	1.9	653
1/7	星期三	★	筍香肉茸粥 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	季節 蔬菜	海帶芽花湯 海帶芽.雞蛋Q	慶生蛋糕+麥茶 蛋糕.大麥	水果 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	季節 蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q.龍骨T.S	豚骨拉麵 拉麵.肉片S.高麗菜	水果 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.糙小米	台式滷肉 肉丁S.白蘿蔔Q-煮	雞絲竹筍 竹筍Q.雞肉絲S-炒	季節 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 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	季節 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 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	季節 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 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T.水煮花生.蝦米	蛋酥白菜 大白菜Q.雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q.龍骨T.S	紅豆薏仁湯 紅豆.洋薏仁	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	653
1/15	星期四	★	雜草蔬菜粥 白米.雜肉絲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	季節 蔬菜	脆筒雞湯 筍片.雞丁S	滑蛋雞絲麵 雞絲麵.肉絲S.雞蛋Q.高麗菜	水果 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.香姑絲.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Q-炒	季節 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 水果	5.9	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	737
1/19	星期一	★	菜包+瓶裝豆浆 菜包.瓶裝豆浆	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	季節 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q.雞丁S	鮪魚糙米粥 白米.糙米.鮪魚罐.絞肉S.玉米粒	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	678
1/20	星期二	★	蔬菜料理湯 板條.豆芽菜.韭菜.絞肉S	麥片飯 白米.麥片	瓜仔小翅膀 翅小腿S.花瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉.絞肉S.高麗菜Q-炒	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	香椿肉絲麵 意麵.肉絲S.蚵白菜	水果 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.碎臘.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T.雞蛋Q-炒	季節 蔬菜	南瓜雞湯 南瓜Q.雞丁S	綠豆麥角湯 綠豆.麥片	水果 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	季節 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 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T.洋蔥Q-煮	青花肉絲 青花菜S.肉絲S-炒	季節 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 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。