

李佩英

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	每份 大 小	
2	一	元旦連假																		
3	二	海苔香鬆 有機飯 <small>海苔香鬆,有機白米(蒸)</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	奶香玉米 蒸蛋 <small>奶粉,玉米,蛋(蒸)</small>	蝦香白菜 <small>蝦皮,大白菜,木耳,紅蘿蔔(湯)</small>	有機 蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉,香菇,蘿蔔(煮)</small>	水果	5.2	3	2	3	80.1							
4	三	小米飯 <small>小米,白米(蒸)</small>	照燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	小魚干片 <small>豆干片,小魚干(炒)</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜,木耳,紅蘿蔔(炒)</small>	標章 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米,紅蘿蔔,蛋(煮)</small>		5.2	3	2	3	81.9							
5	四	拿坡里肉醬 義大利麵 <small>豬肉,紅蘿蔔,玉米粒,義大利麵(煮)</small>	B B Q 烤雞翅*1 <small>雞翅(烤)</small>	海山醬 關東煮 <small>蘿蔔,玉米段,凍豆腐(煮)</small>	白綠雙花 <small>花椰菜,青花菜(炒)</small>	有機 蔬菜	綠豆甜湯 <small>綠豆,西谷米(煮)</small>	水果	5.4	3	2	3	81.9							
6	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	蒜香豬肉 <small>豬肉,四季豆(炒)</small>	★香酥魚條*2 <small>虱目魚條(炸)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,木耳(炒)</small>	標章 青菜	味噌湯 <small>海帶芽,豆腐(煮)</small>		5.3	3	2	3	80.3							
7	六	芝麻飯 <small>黑芝麻,白米(蒸)</small>	三杯塔香雞 <small>雞肉,杏鮑菇,九層塔(炒)</small>	肉香豆腐 <small>豬肉,豆腐,毛豆仁(燒)</small>	金針菇 炒脆薯絲 <small>金針菇,豆薯,木耳(炒)</small>	標章 青菜	肉骨茶湯 <small>豬肉,生豆皮,蘿蔔(煮)</small>		5.3	3	2	3	80.3							
9	一	胚芽飯 <small>胚芽,白米(蒸)</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)</small>	回鍋干片 <small>豆干,高麗菜(炒)</small>	香菇季豆 <small>四季豆,香菇,紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米,排骨(煮)</small>		5.4	3	2	3	81.0							
10	二	肉絲蛋 炒有機飯 <small>肉絲,蛋,有機飯(炒)</small>	香烤 翅小腿*2 <small>翅小腿(烤)</small>	糖醋魚丁 <small>水蜜桃,地瓜(過油)燒</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔,紅蘿蔔(煮)</small>	有機 蔬菜	味噌 海苔蛋花湯 <small>海帶芽,蛋(煮)</small>	水果	5.2	3	2	3	81.9							
11	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	脆薯炒肉柳 <small>豬柳,豆薯(炒)</small>	鐵板豆腐 <small>豬肉,豆腐(燒)</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,木耳,蝦皮(炒)</small>	標章 青菜	鮮瓜雞湯 <small>蕃瓜,雞肉(煮)</small>		5.1	3	2	4	89.7							
12	四	芝麻飯 <small>芝麻,白米(蒸)</small>	CHEESE 焗烤白醬雞 <small>起司,雞肉,玉米,馬鈴薯,蔬菜(烤)</small>	海苔 花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳,紅蘿蔔(湯)</small>	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐,蒜,筍(煮)</small>	水果	5.0	3	2	3	80.9							
13	五	紅藜飯 <small>紅藜麥,白米(蒸)</small>	爆炒豬肉 <small>豬肉片,豆芽菜(炒)</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇,蛋(蒸)</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,干絲,紅蘿蔔(炒)</small>	標章 青菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯,番茄,洋芋(煮)</small>	TAP 豆漿	5.1	3	2	4	89.7							
16	一	台式 肉燥麵 <small>豬絞肉,干丁,麵(煮)</small>	海雞腿*1 <small>雞腿(湯)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋(炒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶,豬骨(煮)</small>		5.3	3	2	3	82.6							
17	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★鹽酥雞*4 <small>雞肉(炸)</small>	奶焗咖哩肉燥 <small>起司,馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(烤)</small>	金茸花椰 山粉圓(煮) <small>金針菇,紅蘿蔔,花椰菜(炒)</small>	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓(煮)</small>	水果	5.2	3	2	4	86.4							
18	三	糙米飯 <small>糙米,白米(蒸)</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,豬肉,高麗菜(炒)</small>	鮮菇炒瓜 <small>蒜,蕃瓜(炒)</small>	標章 青菜	大海湯 <small>豆腐,木耳,豬肉,紅蘿蔔(煮)</small>		5.0	3	2	3	80.9							
19	四	芝麻飯 <small>芝麻,白米(蒸)</small>	塔香燒魚 <small>九層塔,水蜜桃魚丁(燒)</small>	麻油雞 <small>雞肉,杏鮑菇,玉米段,生豆皮(煮)</small>	肉燥豆芽 <small>豬肉,豆芽菜,紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 <small>番茄,高麗菜,洋蔥,紅蘿蔔(煮)</small>	水果	5.2	3	2	4	86.4							
過年囉！新年快樂 闔家平安 寒假愉快																				
2/13	一	玉米飯 <small>玉米粒,白米(蒸)</small>	匈牙利燉肉 <small>馬鈴薯,豬肉(燉)(茄汁)</small>	客家小炒 <small>豆干,豬肉,洋蔥(燒)</small>	蘿蔔佃煮 <small>紅蘿蔔,蘿蔔,杏鮑菇(煮)</small>	有機 蔬菜	養生雞湯 <small>枸杞,豆薯,雞肉(煮)</small>		5.4	3	2	3	81.0							
14	二	黑白芝麻 有機飯 <small>黑白芝麻,有機米(蒸)</small>	醬爆雞丁 <small>雞肉,洋蔥,紅蘿蔔(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋(炒)</small>	針菇花椰菜 <small>金珍珠,花椰菜,青花菜(炒)</small>	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨(煮)</small>	水果	5.2	3	2	3	81.9							
15	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	★脆皮 炸雞翅*1 <small>雞翅(炸)</small>	干丁肉燥 <small>豬肉,干丁(煮)</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,木耳,蝦皮(炒)</small>	標章 青菜	芥菜肉絲湯 <small>黃豆芽,豬肉(煮)</small>		5.1	3	2	4	89.7							
16	四	焗烤茄汁肉醬 義大利麵 <small>起司,蠔油麵,蕃茄,豬肉</small>	蜜汁豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	香Q滷蛋*1 <small>蛋(湯)</small>	脆炒白菜 <small>大白菜,木耳,紅蘿蔔(湯)</small>	有機 蔬菜	綠豆地瓜 甜湯 <small>綠豆,地瓜(煮)</small>	水果	5.2	3	2	3	81.9							
17	五	五穀飯 <small>五穀米,白米(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉,杏鮑菇,九層塔(炒)</small>	肉香豆腐 <small>豬肉,豆腐,毛豆仁(燒)</small>	雙色洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)</small>	標章 青菜	珍菇什錦湯 <small>蒜,筍,木耳(煮)</small>		5.1	3	2	4	89.7							
18	六	麥片飯 <small>麥片,白米(蒸)</small>	洋葱豬柳 <small>豬柳,洋蔥(炒)</small>	糖醋燒魚 <small>地瓜,水蜜桃魚丁(燒)</small>	芝麻海根 <small>海根,白芝麻(燒)</small>	標章 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒,蛋,紅蘿蔔(煮)</small>		5.3	3	2	3	80.3							
20	一	胚芽飯 <small>胚芽,白米(蒸)</small>	佛蒙特 咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,木耳(炒)</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽,豆腐(煮)</small>		5.4	3	2	3	81.0							
21	二	雞絲 有機飯 <small>地瓜,有機米(蒸)</small>	紅燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	豆干滷海結 <small>豆干,海帶絲(湯)</small>	紅絲豆芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔(煮)</small>	有機 蔬菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆,麥片(煮)</small>	水果	5.2	3	2	3	81.9							
22	三	紅藜飯 <small>紅藜麥,白米(蒸)</small>	吉野家燒肉 <small>豬肉,洋蔥,白芝麻(燒)</small>	凍腐關東煮 <small>蘿蔔,玉米段,凍豆腐(煮)</small>	蝦香季豆 <small>四季豆,紅蘿蔔,蝦皮(炒)</small>	標章 青菜	鮮瓜雞湯 <small>大蕃瓜,雞肉(煮)</small>	TAP 豆漿	5.1	3	2	4	89.7							
23	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	白醬奶香 菇菇雞 <small>雞肉,紅蘿蔔,馬鈴薯,杏鮑菇(煮)</small>	香烤 花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,干絲,紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>番茄,蛋(煮)</small>	水果	5.0	3	2	3	80.9							
24	五	芝麻飯 <small>芝麻,白米(蒸)</small>	紅燒滷肉 <small>豬肉,筍(湯)</small>	★炸魚條*1 <small>虱目魚條(炸)</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜,青花菜,紅蘿蔔,木耳(炒)</small>	標章 青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯,蛋,紅蘿蔔(煮)</small>		5.3	3	2	4	87.1							
★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★ ★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適含過敏體質食用★																				
★本公司皆使用國產豬肉★																				
主菜種類(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)					副菜食材分析(次/月)					其他分析(次/月)					
魚肉 凡其製品		魚肉 凡其製品		豬肉	雞肉		雞肉		生鮮食材		罐頭食品		魚肉製品		加工食品		炸物		醃漬	
0.2g		1.2g		1.2g	1.2g		1.2g		0.2g		0.2g		2.2g		1.2g		4.2g		4.2g	