



津味優質午餐

南勢國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	合計 份數 (份)	每日 份數 (份)	每週 份數 (份)	每週 份數 (份)	每週 份數 (份)
1	一	芝麻白飯	羅勒三杯雞 <small>九層塔.C雞肉/炒</small>	肉末燒豆腐 <small>C豬肉.非基改豆腐/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉.Q大白菜.C豬肉/炒</small>	高鈣 低脂菜 芹香貢丸湯 <small>芹香.貢丸.蘿蔔</small>	5.3	2.6	2.2	2.5	7.29
2	二	白飯	洋蔥豬扒 <small>Q洋蔥.C豬肉/炒</small>	奶香洋芋 <small>Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮</small>	蛋酥高麗菜 <small>Q雞蛋.Q高麗菜/炒</small>	有機 蔬菜 柴魚味噌湯 <small>柴魚.味噌.非基改豆腐</small>	5.5	2.5	2.2	2.5	7.40
3	三	白飯	鮮菇燒雞丁 <small>Q香菇.C雞肉/燴</small>	咖哩白花椰 <small>C白花椰.Q紅蘿蔔/炒</small>	海結百頁燒 <small>海帶結.非基改百頁.T毛豆/燴</small>	季節 蔬菜 阿薩姆撞奶 <small>小蘇打.奶粉.茶包</small>	5	2.6	2.2	2.5	7.13
4	四	麥片Q飯	韓式泡菜魚煲 <small>C魚肉/燴</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔.蛋/炒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>Q香菇.Q扁蒲/炒</small>	有機 蔬菜 魷魚羹蛋花湯 <small>C魷魚羹.Q雞蛋</small>	5	2.6	2.4	2.5	7.18
5	五	白飯	卡滋脆皮雞排 <small>C雞肉/炸</small>	開陽白菜 <small>蝦皮.Q大白菜/炒</small>	蔥燒甜不辣 <small>蔥.洋蔥.C甜不辣/炒</small>	有機 蔬菜 三絲湯 <small>Q涼薯.Q金針菇.C豬肉</small>	5.5	2.5	2.2	2.7	7.49
8	一	白飯	筍香燉肉 <small>筍丁.C豬肉/燴</small>	宮爆豆芽 <small>Q豆芽.韭菜/炒</small>	塔香豆干 <small>九層塔.非基改豆干.H.C豬肉/炒</small>	高鈣 低脂菜 玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒.Q雞蛋</small>	5	2.6	2.2	2.5	7.13
9	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>C雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮</small>	鮮菇刺瓜 <small>Q香菇.Q刺瓜/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>Q雞蛋/蒸</small>	有機 蔬菜 結頭菜肉片湯 <small>Q結頭菜.C豬肉</small>	5	2.6	2.2	2.5	7.13
10	三	白飯	香酥魷魚排 <small>C魷魚排/炸</small>	哈燒滷味燙 <small>Q金針菇.非基改豆皮/煮</small>	彩繪玉米 <small>Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮</small>	季節 蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆.小蘇打</small>	5.5	2.5	2.2	2.7	7.44
11	四	招牌 炒麵	蔥燒雞丁 <small>蔥.C雞丁/炒</small>	大根鮮菇燒 <small>Q白蘿蔔.Q香菇.柴魚/煮</small>	椒麻醬脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐/燴</small>	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽.Q蛋</small>	5	2.6	2.2	2.5	7.13
12	五	小米蒸飯	鐵板豬柳 <small>Q洋蔥.C豬肉/燴</small>	冬瓜燒 <small>Q冬瓜.C豬肉/燴</small>	沙茶豆干+黑輪 <small>非基改豆干.C黑輪/燴</small>	有機 蔬菜 木瓜燉肉湯 <small>Q青木瓜.C豬肉</small>	5.2	2.5	2.2	2.6	7.24
15	一	海苔 香鬆飯 (蔬食日)	三鮮豆腐 <small>非基改豆腐.Q香菇.Q香茄.C豬肉/煮</small>	脆炒涼薯 <small>Q涼薯.Q紅蘿蔔/炒</small>	醬燒獅子頭 <small>C獅子頭/紅燒</small>	高鈣 低脂菜 金茸肉絲湯 <small>Q金針菇.C豬肉</small>	5	2.7	2.2	2.6	7.20
16	二	白飯	烤肉醬佐豬排 <small>C豬肉/燴</small>	一番關東煮 <small>Q白蘿蔔.C小貢丸/煮</small>	醋溜海絲 <small>海帶絲.Q紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜 貴族濃湯 <small>Q非基改玉米.Q蛋</small>	5	2.6	2.4	2.5	7.18
17	三	白飯	轟炸檸檬雞翅 <small>雞肉/炸</small>	泰式脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐/燴</small>	肉茸高麗 <small>Q高麗菜.C豬肉/炒</small>	季節 蔬菜 黑糖番薯芋圓 <small>Q地瓜.芋圓</small>	5	2.6	2.2	2.7	7.17
18	四	胚芽米飯	蘿蔔腱子肉 <small>C豬肉.Q蘿蔔/燴</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽.韭菜.Q紅蘿蔔/炒</small>	番茄炒蛋 <small>Q番茄.Q蛋/炒</small>	有機 蔬菜 米粉湯 <small>米粉.C雞肉.Q芹菜</small>	5	2.6	2.4	2.5	7.18
19	五	蕎麥白飯	泰式醬魚塊 <small>C魚肉/燴</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉.Q高麗菜/炒</small>	大瓜貢丸 <small>Q大黃瓜.C貢丸/煮</small>	有機 蔬菜 冬瓜燉湯 <small>Q冬瓜.C豬肉</small>	5.5	2.5	2.2	2.5	7.40
22	一	芝麻飯	香菇瓜瓜雞 <small>Q香菇.瓜仔.C雞肉/煮</small>	和風奶油咖哩 <small>Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>芝麻.非基改黑豆干/燴</small>	高鈣 低脂菜 白玉肉片湯 <small>Q豆腐.C豬肉</small>	5.5	2.6	2.2	2.5	7.43
23	二	招牌 炒飯	日式唐揚炸雞 <small>C雞肉/炸</small>	白菜滷 <small>Q大白菜.Q木耳/煮</small>	乳酪洋蔥滑蛋 <small>乳酪絲.Q洋蔥.Q蛋/炒</small>	有機 蔬菜 日式味噌湯 <small>味噌.非基改豆腐</small>	5	2.6	2.3	2.7	7.24
24	三	白飯	照燒里肌排 <small>C豬排/燴</small>	肉茸花椰菜 <small>C豬肉.C花椰菜/炒</small>	眷村滷味 <small>非基改豆干.素肚.海帶結/燴</small>	季節 蔬菜 紅豆地瓜圓 <small>T紅豆.地瓜圓</small>	5.2	2.6	2.3	2.5	7.29
25	四	小米蒸飯	南洋莎莎雞 <small>Q洋芋.C雞肉/炒</small>	和風一番煮 <small>白蘿蔔.C花枝丸/煮</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮.Q高麗菜/炒</small>	有機 蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲.非基改豆腐</small>	5	2.5	2.5	2.5	7.13
26	五	小蔥仁 白飯	沙茶燒肉片 <small>洋蔥.豬肉/燴</small>	東北滷味燙 <small>Q金針菇.非基改凍豆腐/煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>Q香菇.Q扁蒲/炒</small>	有機 蔬菜 黃瓜豚肉湯 <small>Q大黃瓜.C豬肉</small>	5	2.5	2.3	2.5	7.08
29	一	白飯	佛摩特咖哩雞 <small>Q洋芋.C雞肉/煮</small>	鐵板燒芽菜 <small>Q豆芽菜.Q紅蘿蔔/炒</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干/燴</small>	高鈣 低脂菜 港式肉骨茶 <small>Q白蘿蔔.C豬肉</small>	5	2.5	2.2	2.5	7.05
30	二	麥片Q飯	炙燒豚肉 <small>Q洋蔥.C豬肉/燴</small>	開陽白菜 <small>蝦皮.Q大白菜/炒</small>	蔥燒麵腸 <small>蔥絲.海帶結/炒</small>	有機 蔬菜 雙菇肉片湯 <small>Q香菇.Q金針菇.C豬肉.Q絲瓜</small>	5	2.6	2.2	2.5	7.13
31	三	海苔 香鬆飯	肯德脆皮雞翅 <small>C雞翅/炸</small>	肉茸甘藍 <small>C豬肉.Q甘藍菜/炒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>Q冬瓜.花生.麵筋/煮</small>	季節 蔬菜 冬瓜茶山粉圓 <small>冬瓜茶.山粉圓</small>	5.2	2.5	2.2	2.7	7.28

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號

▽全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬



津味優質午餐

南勢國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 供應 (份)	午 間 供應 (份)	晚 間 供應 (份)	備 註
1	二	芝麻白飯	羅勒三杯雞 <small>九層塔.C雞肉/炒</small>	肉末燒豆腐 <small>C豬肉.非基改豆腐/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉.Q大白菜.C豬肉/炒</small>	高鈣銀 歷蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹菜.貢丸.蘿蔔</small>	5	2	2	7 2 9
2	二	白飯	洋蔥豬扒 <small>Q洋蔥.C豬肉/炒</small>	奶香洋芋 <small>Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮</small>	蛋酥高麗菜 <small>Q雞蛋.Q高麗菜/炒</small>	有機 蔬菜 柴魚味噌湯 <small>柴魚.味噌.非基改豆腐</small>	5	2	2	7 4 0
3	三	白飯	鮮菇燒雞丁 <small>Q香菇.C雞肉/煮</small>	咖哩白花椰 <small>C白花椰.Q紅蘿蔔/炒</small>	海結百頁燒 <small>海帶結.非基改百頁.T毛豆/煮</small>	季節 蔬菜 阿薩姆撞奶 <small>小麥.C.奶粉.茶包</small>	5	2	2	7 1 3
4	四	麥片Q飯	韓式泡菜魚煲 <small>C魚肉/煲</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔.蛋/炒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>Q鮮菇.Q扁蒲/炒</small>	有機 蔬菜 魷魚羹蛋花湯 <small>C魷魚羹.Q雞蛋</small>	5	2	2	7 1 8
5	五	白飯	卡滋脆皮雞排 <small>C雞肉/炸</small>	開陽白菜 <small>蝦皮.Q大白菜/炒</small>	蔥燒甜不辣 <small>蔥.洋蔥.C甜不辣/炒</small>	有機 蔬菜 三絲湯 <small>Q涼薯.Q金針菇.C豬肉</small>	5	2	2	7 4 9
8	一	白飯	筍香燉肉 <small>筍干.C豬肉/煲</small>	宮爆豆芽 <small>Q豆芽.韭菜/炒</small>	塔香豆干 <small>九層塔.非基改豆干.C豬肉/炒</small>	高鈣銀 歷蔬菜 玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒.Q雞蛋</small>	5	2	2	7 1 3
9	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>C雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮</small>	鮮菇刺瓜 <small>Q香菇.Q刺瓜/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>Q雞蛋/蒸</small>	有機 蔬菜 結頭菜肉片湯 <small>Q結頭菜.C豬肉</small>	5	2	2	7 1 3
10	三	白飯	香酥魷魚排 <small>C魷魚排/炸</small>	哈燒滷味燙 <small>Q金針菇.非基改豆皮/煮</small>	彩繪玉米 <small>Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮</small>	季節 蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆.小薏仁</small>	5	2	2	7 4 4
11	四	招牌 炒麵	蔥燒雞丁 <small>蔥.C雞丁/炒</small>	大根鮮菇燒 <small>Q白蘿蔔.Q香菇.柴魚/煮</small>	椒麻醬脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐/煎</small>	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽.Q蛋</small>	5	2	2	7 1 3
12	五	小米蒸飯	鐵板豬柳 <small>Q洋蔥.C豬肉/煎</small>	冬瓜燒 <small>Q冬瓜.C豬肉/煎</small>	沙茶豆干+黑輪 <small>非基改豆干.C黑輪/煎</small>	有機 蔬菜 木瓜燉肉湯 <small>Q青木瓜.C豬肉</small>	5	2	2	7 2 4
15	一	海苔 香鬆飯 (蔬食日)	三鮮豆腐 <small>非基改豆腐.Q香菇.Q香茄.C豬肉/煮</small>	脆炒涼薯 <small>Q涼薯.Q紅蘿蔔/炒</small>	醬燒獅子頭 <small>C獅子頭/紅燒</small>	高鈣銀 歷蔬菜 金茸肉絲湯 <small>Q金針菇.C豬肉</small>	5	2	2	7 2 0
16	二	白飯	烤肉醬佐豬排 <small>C豬肉/煎</small>	一番關東煮 <small>Q白蘿蔔.C小黃丸/煮</small>	醋溜海絲 <small>海帶絲.Q紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜 貴族濃湯 <small>Q非基改玉米.Q蛋</small>	5	2	2	7 1 8
17	三	白飯	轟炸檸檬雞翅 <small>雞肉/炸</small>	泰式脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐/煎</small>	肉茸高麗 <small>Q高麗菜.C豬肉/炒</small>	季節 蔬菜 黑糖番薯芋圓 <small>Q地瓜.芋圓</small>	5	2	2	7 1 7
18	四	胚芽米飯	蘿蔔腱子肉 <small>C豬肉.Q蘿蔔/酒</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽.韭菜.Q紅蘿蔔/炒</small>	番茄炒蛋 <small>Q番茄.Q蛋/炒</small>	有機 蔬菜 米粉湯 <small>米粉.C豬肉.Q芹菜</small>	5	2	2	7 1 8
19	五	蕎麥白飯	泰式醬魚塊 <small>C魚肉/煎</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉.Q高麗菜/炒</small>	大瓜貢丸 <small>Q大黃瓜.C貢丸/煮</small>	有機 蔬菜 冬瓜燉湯 <small>Q冬瓜.C豬肉</small>	5	2	2	7 4 0
22	一	芝麻飯	香菇瓜瓜雞 <small>Q香.瓜仔.C雞肉/煮</small>	和風奶油咖哩 <small>Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>芝麻.非基改黑豆干/煎</small>	高鈣銀 歷蔬菜 白玉肉片湯 <small>Q蘿蔔.C豬肉</small>	5	2	2	7 4 3
23	二	招牌 炒飯	日式唐揚炸雞 <small>C雞肉/炸</small>	白菜滷 <small>Q大白菜.Q木耳/煮</small>	乳酪洋蔥滑蛋 <small>乳酪絲.Q洋蔥.Q蛋/炒</small>	有機 蔬菜 日式味噌湯 <small>味噌.非基改豆腐</small>	5	2	2	7 2 4
24	三	白飯	照燒里肌排 <small>C豬排/煎</small>	肉茸花椰菜 <small>C豬肉.C花椰菜/炒</small>	眷村滷味 <small>非基改豆干.素肚.海帶結/酒</small>	季節 蔬菜 紅豆地瓜圓 <small>T紅豆.地瓜圓</small>	5	2	2	7 2 9
25	四	小米蒸飯	南洋莎莎雞 <small>Q洋芋.C雞肉/炒</small>	和風一番煮 <small>白蘿蔔.C花枝丸/煮</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮.Q高麗菜/炒</small>	有機 蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲.非基改豆腐</small>	5	2	2	7 1 3
26	五	小薏仁 白飯	沙茶燒肉片 <small>洋蔥.豬肉/煎</small>	東北滷味燙 <small>Q金針菇.非基改涼豆腐/煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>Q香菇.Q扁蒲/炒</small>	有機 蔬菜 黃瓜豚肉湯 <small>Q大黃瓜.C豬肉</small>	5	2	2	7 0 8
29	一	白飯	佛摩特咖哩雞 <small>Q洋芋.C雞肉/煮</small>	鐵板燒芽菜 <small>Q豆芽.Q紅蘿蔔/炒</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干/煎</small>	高鈣銀 歷蔬菜 港式肉骨茶 <small>Q白蘿蔔.C豬肉</small>	5	2	2	7 0 5
30	二	麥片Q飯	炙燒豚肉 <small>Q洋蔥.C豬肉/煎</small>	開陽白菜 <small>蝦皮.Q大白菜/炒</small>	蔥燒麵腸 <small>麵腸.海帶結/煎</small>	有機 蔬菜 雙菇肉片湯 <small>Q香菇.Q金針菇.C豬肉.Q絲瓜</small>	5	2	2	7 1 3
31	三	海苔 香鬆飯	肯德脆皮雞翅 <small>C雞翅/炸</small>	肉茸甘藍 <small>C豬肉.Q甘藍菜/炒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>Q冬瓜.花生.麵筋/煮</small>	季節 蔬菜 冬瓜茶山粉圓 <small>冬瓜.茶.山粉圓</small>	5	2	2	7 2 8

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬



津味優質午餐

南勢國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 供應 (份)	每日 供應 (份)	週一 供應 (份)	週二 供應 (份)	週三 供應 (份)	週四 供應 (份)	週五 供應 (份)	週六 供應 (份)	週日 供應 (份)
1	補假	芝麻白飯	羅勒三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	肉末燒豆腐 C豬肉.非基改豆腐/煮	蔬菜粉絲 冬粉.Q大白菜.C豬肉/炒	高鈣銀 磨蔬菜 芹香貢丸湯 芹菜.貢丸.蘿蔔	5	2	2	2	2	2	2	2	7
2	二	白飯	洋蔥豬扒 Q洋蔥.C豬肉/炒	奶香洋芋 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	蛋酥高麗菜 Q雞蛋.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐	5	2	2	2	2	2	2	2	7
3	三	白飯	鮮菇燒雞丁 Q香菇.C雞肉/燒	咖哩白花椰 C白花椰.Q紅蘿蔔/炒	海結百頁燒 海帶結.非基改百頁.T毛豆/燒	季節 蔬菜 阿薩姆撞奶 小麥.C.奶粉.茶包	5	2	2	2	2	2	2	2	7
4	四	麥片Q飯	韓式泡菜魚煲 C魚肉/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔.蛋/炒	鮮菇蒲瓜 Q鮮菇.Q蒲瓜/炒	有機 蔬菜 魷魚羹蛋花湯 C魷魚羹.Q雞蛋	5	2	2	2	2	2	2	2	7
5	五	白飯	卡滋脆皮雞排 C雞肉/炸	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜/炒	蔥燒甜不辣 蔥.洋蔥.C甜不辣/炒	有機 蔬菜 三絲湯 Q涼薯.Q金針菇.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
8	一	白飯	筍香燉肉 筍干.C豬肉/燒	宮爆豆芽 Q豆芽.韭菜/炒	塔香豆干 九層塔.非基改豆干.H.C豬肉/炒	高鈣銀 磨蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5	2	2	2	2	2	2	2	7
9	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 Q香菇.Q刺瓜/煮	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機 蔬菜 結頭菜肉片湯 Q結頭菜.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
10	三	白飯	香酥魷魚排 C魷魚排/炸	哈燒滷味燙 Q金針菇.非基改豆皮/煮	彩繪玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	5	2	2	2	2	2	2	2	7
11	四	招牌 炒麵	蔥燒雞丁 蔥.C雞丁/炒	大根鮮菇燒 Q白蘿蔔.Q香菇.柴魚/煮	椒麻醬脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 海芽.Q蛋	5	2	2	2	2	2	2	2	7
12	五	小米蒸飯	鐵板豬柳 Q洋蔥.C豬肉/燒	冬瓜燒 Q冬瓜.C豬肉/燒	沙茶豆干+黑輪 非基改豆干.C黑輪/燒	有機 蔬菜 木瓜燉肉湯 Q青木瓜.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
15	一	海苔 香鬆飯 (蔬食日)	三鮮豆腐 非基改豆腐.Q香菇.Q洋蔥.C豬肉/煮	脆炒涼薯 Q涼薯.Q紅蘿蔔/炒	醬燒獅子頭 C獅子頭/紅燒	高鈣銀 磨蔬菜 金茸肉絲湯 Q金針菇.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
16	二	白飯	烤肉醬佐豬排 C豬肉/燒	一番關東煮 Q白蘿蔔.C小黃丸/煮	醋溜海絲 海帶絲.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 貴族濃湯 Q非基改玉米.Q蛋	5	2	2	2	2	2	2	2	7
17	三	白飯	轟炸檸檬雞翅 雞肉/炸	泰式脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	肉茸高麗 Q高麗菜.C豬肉/炒	季節 蔬菜 黑糖番薯芋圓 Q地瓜.芋圓	5	2	2	2	2	2	2	2	7
18	四	胚芽米飯	蘿蔔腱子肉 C豬肉.Q蘿蔔/燒	銀芽三絲 Q豆芽.韭菜.Q紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q蛋/炒	有機 蔬菜 米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹菜	5	2	2	2	2	2	2	2	7
19	五	蕎麥白飯	泰式醬魚塊 C魚肉/燒	鮮蔬冬粉煲 冬粉.Q高麗菜/炒	大瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/煮	有機 蔬菜 冬瓜燉湯 Q冬瓜.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
22	一	芝麻飯	香菇瓜瓜雞 Q香菇.瓜仔.C雞肉/煮	和風奶油咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	芝麻黑豆干 芝麻.非基改黑豆干/燒	高鈣銀 磨蔬菜 白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
23	二	招牌 炒飯	日式唐揚炸雞 C雞肉/炸	白菜滷 Q大白菜.Q木耳/煮	乳酪洋蔥滑蛋 乳酪絲.Q洋蔥.Q蛋/炒	有機 蔬菜 日式味噌湯 味噌.非基改豆腐	5	2	2	2	2	2	2	2	7
24	三	白飯	照燒里肌排 C豬排/燒	肉茸花椰菜 C豬肉.C花椰菜/炒	眷村滷味 非基改豆干.素肚.海帶結/滷	季節 蔬菜 紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓	5	2	2	2	2	2	2	2	7
25	四	小米蒸飯	南洋莎莎雞 Q洋芋.C雞肉/炒	和風一番煮 白蘿蔔.C花枝漿/煮	蝦香高麗 蝦皮.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜 酸辣湯 筍絲.非基改豆腐	5	2	2	2	2	2	2	2	7
26	五	小薏仁 白飯	沙茶燒肉片 洋蔥.豬肉/燒	東北滷味燙 Q金針菇.非基改涼豆腐/煮	鮮菇扁蒲 Q香菇.Q扁蒲/炒	有機 蔬菜 黃瓜豚肉湯 Q大黃瓜.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
29	一	白飯	佛摩特咖哩雞 Q洋芋.C雞肉/煮	鐵板燒芽菜 Q豆芽.Q紅蘿蔔/炒	芝麻黑豆干 非基改黑豆干/燒	高鈣銀 磨蔬菜 港式肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉	5	2	2	2	2	2	2	2	7
30	二	麥片Q飯	炙燒豚肉 Q洋蔥.C豬肉/燒	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜/炒	蔥燒麵腸 麵腸.海帶結/炒	有機 蔬菜 雙菇肉片湯 Q香菇.Q金針菇.C豬肉.Q絲瓜	5	2	2	2	2	2	2	2	7
31	三	海苔 香鬆飯	肯德脆皮雞翅 C雞翅/炸	肉茸甘藍 C豬肉.Q甘藍菜/炒	冬瓜花生麵筋 Q冬瓜.花生.麵筋/煮	季節 蔬菜 冬瓜茶山粉圓 冬瓜.茶.山粉圓	5	2	2	2	2	2	2	2	7

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬