



序號	主食	主菜	副菜	湯品	水 果	全穀 雜糧	米 類	海 鮮	小 菜	飲 料	其 他
1 二	黃金蛋炒飯 白米、豬肉、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	和風雞翅×1 三節雞翅-燒	清炒甘藍 高麗菜-炒	有機蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽、柴魚、味噌	5.5	2.4	2.3	2.3	1	786 250 750
2 三	小米飯 白米、小米	普羅旺斯燉肉 豬肉、馬鈴薯、番茄、毛豆-燉	花枝丸×2 花枝丸-烤	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	田園蔬菜湯 南瓜、鮮蔬	5.8	2.3	2.2	2.4	1	742 260 755
3 四	有機白飯 有機白米	鹹酥雞×4 雞肉、九層塔-炸	焗烤咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、起司-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	5.7	2.3	2.3	2.6	1	806 305 760
4 五	花生肉絲油飯 白米50%、長糯米、豬肉絲、香菇、花生、蝦米	蒜味豬排×1 豬排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	青菜	金針湯 金針花、雞肉	5.5	2.4	2.2	2.3	1	734 250 760
7 一	白飯 白米	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	香嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	~甜~ 黑糖QQ圓 QQ圓、黑糖	5.5	2.4	2.3	2.5	1	735 250 770
8 二	薏仁飯 白米、薏仁	瓜仔肉 豬肉、洋蔥、菇、花瓜-煮	麥香雞肉堡×1 麥香雞肉堡-烤	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	5.5	2.4	2.1	2.6	1	795 260 765
9 三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	青菜	結頭鮮蔬湯 結頭菜、鮮蔬	5.6	2.4	2.2	2.5	1	740 255 775
10 四	海苔香鬆有機白飯 有機白米【附香鬆包】	照燒豬排×1 豬排-燒	香甜粟米 玉米粒、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豆腐、豬肉、柴魚、味噌	5.6	2.4	2.1	2.5	1	797 255 760
11 五	白飯 白米	親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥-煮	綜合關東煮 油豆腐、蘿蔔、魚卵捲-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、豬肉	5.5	2.5	2.2	2.4	1	736 245 775
14 一	燕麥飯 白米、燕麥	梅干扣肉 豬肉、筍乾、梅菜-滷	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	招牌蛋花湯 雞蛋、鮮蔬	5.5	2.5	2.2	2.3	1	731 255 765
15 二	義大利麵 義大利麵、南瓜、洋蔥、豬肉、玉米、紅蘿蔔	嫩汁小雞腿×2 翅小腿-烤	海鮮捲×2 海鮮捲-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、雞蛋、奶粉	5.8	2.4	2.3	2.4	1	812 315 775
16 三	小米飯 白米、小米	磨菇醬爆豬 豬肉、紅蘿蔔、磨菇-煮	彩蔬花椰 花椰菜、蒟蒻-炒	青菜	羅宋湯 番茄、鮮蔬	5.6	2.4	2.1	2.5	1	737 255 765
17 四	有機白飯 有機白米	奶香玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米、奶粉-炒	可樂餅×1 可樂餅-烤	有機蔬菜	~甜~ 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.7	2.4	2.3	2.3	1	800 295 770
18 五	全穀飯 白米、全穀米	排骨酥×4 豬肉、豆段-炸	麻婆豆腐 豆腐、洋蔥、豬絞肉-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.5	2.5	2.2	2.6	1	745 255 770
21 一	香噴噴肉鬆蓋飯 白米【附肉鬆盒】	香酥雞腿×1 雞腿-炸	鮮肉鍋貼×2 鍋貼-烤	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋	5.5	2.5	2.3	2.3	1	734 260 765
22 二	糙米飯 白米、糙米	焗烤南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、起司絲-烤	麥克雞塊×2 麥克雞塊-烤	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌	5.8	2.3	2.1	2.5	1	804 270 770
23 三	白飯 白米	京醬燉雞 雞肉、蔥-燉	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	5.7	2.4	2.2	2.3	1	738 255 760
24 四	有機白飯 有機白米	蠔香肉柳 豬肉、豆薯-炒	茄汁甜不辣 甜不辣、洋蔥、番茄-炒	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、柴魚	5.6	2.4	2.3	2.4	1	798 255 760
25 五	白飯 白米	壽喜燒嫩雞 雞肉、菇-煮	田園干丁 豆乾丁、馬鈴薯、蒟蒻-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5.5	2.5	2.2	2.3	1	731 245 775
28 一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燒肉 豬肉、紅蘿蔔、白芝麻-炒	茶碗蒸 雞蛋、香菇-蒸	有機蔬菜	~甜~ 西谷米奶茶 西谷米、紅茶、奶粉	5.8	2.4	2.2	2.3	1	745 255 765
29 二	什錦肉絲炒麵 油麵、豬絞肉、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、蔥	脆皮棒棒腿×2 翅小腿-炸	熱炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.5	2.5	2.3	2.3	1	794 245 775
30 三	芝麻飯 白米、芝麻	家常燜肉 豬肉、蘿蔔、麵輪-煮	嫩汁獅子頭 大白菜、獅子頭、豆包絲-煮	雙星花椰 花椰菜、木耳-炒	鮮瓜雞煲湯 冬瓜、雞肉	5.5	2.4	2.4	2.3	1	729 255 765
31 四	有機白飯 有機白米	蝦排×1 蝦排-烤	啵啵玉米 玉米粒、馬鈴薯、豬肉、蒟蒻-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 大白菜、鮮蔬、肉骨茶包	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793 255 765

一本菜单內含有過敏原：1. 甲類2. 芒果3. 桃子4. 牛奶5. 單宁酸6. 芝麻7. 含麩質之穀物8. 大豆9. 雞肉10. 雞蛋11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！

本店使用  
臺灣豬

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)

加工食品

西谷米、紅茶、奶粉

魚肉類

其他油炸品、甜湯

豆類及  
其製品

魚肉及海鮮

豬肉

雞肉

0次

1次

10次

23次

11次

10次

23次

2次

6次

4次

3次