



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非編劑污染食品及非基因改造食品並符合三零一規範，敬請安心食用。加工食材以▲標示，1週提供1-3份深綠色蔬菜。
 ◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏者，敬請小心食用！過敏原以◎標示，已投保明台產物1億元產品責任險。
 營養師：陳冠瑋(營養字第00647號)、余麗華(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淑娟(營養字第012362)、張瑜鈺(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	水果	魚類	蛋類	蔬菜	油類	水類	熱量	
1	一	白飯 白米-蒸	香濃咖哩雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	香菇白藍 高麗菜、蔬菜、豬肉、蒜-炒	有機小白菜	芙蓉玉米湯 玉米、◎雞蛋、蔬菜						736	
2	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、豆萵、番茄、蔬菜-炒	香雞堡排X1 雞肉漢堡(雞肉製品)-炸	有機福山高苣	白蘿蔔湯 蘿蔔、雞骨、蔬菜	水果					741	
3	三	白飯 白米-蒸	義式奶香燻雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蒜、◎胡荽-炸	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔、蔬菜-炒	標準蔬菜(深綠)	昆布排骨湯 海帶芽、豬骨、薑						740	
4	四	麻油板栗香菇油飯 白米、長糯米、豬肉、蒜、栗子-炒	BBQ豬排X1 豬排-炸	▲鍋燒獅子頭X1 獅子頭(豬肉製品)、大白菜、蒜、脆皮-煮	有機油汙菜	味噌湯 蔬菜、味噌、◎柴魚	水果					788	
5	五	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞X4 帶骨雞肉、九層塔-炸	拌飯香菇肉醬 豆干、豬絞肉、蔬菜、花瓜-滷	標準蔬菜(深綠)	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞						733	
8	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、大白菜、蔬菜-炒	肉蓉蒸蛋 ◎雞蛋、豬肉-蒸	有機青松菜	日式小鱼湯 蘿蔔、◎小鱼乾、味噌、◎柴魚	產廢豆漿					731	
9	二	黃金咖哩炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉-炒	★糖醋雞丁X4 帶骨雞肉、紅椒-炸	五香滷蛋X1 ◎雞蛋、海帶芽-滷	有機包心白菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、◎雞蛋、◎胡荽	水果					805	
10	三	芝麻飯 白米、◎黑芝麻-蒸	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、筍干-滷	玉米總匯 玉米、馬鈴薯、毛豆、豬絞肉-炒	標準蔬菜(深綠)	酸辣湯 豆腐、筍、◎雞蛋、木耳						756	
11	四	白飯 白米-蒸	南洋沙嗲雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、◎花生粉-炒	▲黑輪米西糕關東煮 蘿蔔、海帶絲、◎黑輪(魚漿製品)、米西糕(薯粉、豬肉製品)-煮	有機羅漢高苣	~甜~山粉圓甜湯 山粉圓	水果					786	
12	五	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	▲蒲燒鯛魚排X1 ◎蒲燒鯛魚、◎白芝麻-蒸	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、雞蛋、玉米、蒜、◎胡荽-煮	標準蔬菜(深綠)	竹筍湯 竹筍、雞骨、蒜						733	
15	一	日式豚燒烏龍麵 麵、蔬菜、豬肉、蒜-炒	★轟炸大雞腿X1 帶骨雞腿-炸	▲小籠包X2 小籠包(麵粉、豬肉製品)-蒸	有機山菠菜	玉米豚骨湯 玉米、紅蘿蔔、豬骨						733	
16	二	小米有機飯 有機白米、小米-蒸	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	白菜滷(有機黑蠔菇) 大白菜、有機黑蠔菇-滷	有機荷葉白菜	和風蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋、蔬菜	水果					805	
17	三	白飯 白米-蒸	★韓式洋釀雞X4 帶骨雞肉、洋蔥、紅蘿蔔-炸	肉燥油豆腐 油豆腐、蒜、豬絞肉、蔥-炸	標準蔬菜(深綠)	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、◎柴魚						747	
18	四	紫米飯 白米、紫米-蒸	【焗烤】青醬洋芋 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、◎起司粉、九層塔-烤	玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米、蔬菜-炒	有機福山高苣	~甜~芋頭西米露 芋頭、西谷米、椰漿	水果					761	
19	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 帶骨雞肉、蒜、蔬菜-炒	▲古早味肉羹 肉羹(豬肉製品)、蘿蔔、筍、蔬菜、◎雞蛋-煮	標準蔬菜(深綠)	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬骨						733	
22	一	【焗烤】聖誕茄汁肉醬螺旋麵 麵、蔬菜、豬肉、番茄、◎起司粉-烤	照燒豬排X1 豬排-烤	筍香炒蛋 ◎雞蛋、竹筍、毛豆-炒	有機廣島菜	麻油鮮蔬湯 大白菜、凍豆腐、蒜、枸杞						746	
23	二	薏仁有機飯 有機白米、薏仁-蒸	奶香雞肉煲 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、◎胡荽-炸	滷蛋X1(友善蛋) ◎友善蛋-滷	有機高麗菜	~甜~紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果					747	
24	三	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	▲★麥克雞塊X3 雞塊(雞肉製品)-炸	標準蔬菜(深綠)	蘿蔔海苔湯 海帶芽、蘿蔔、蔬菜						733	
25	四	行憲紀念日放假一天											
26	五	白飯 白米-蒸	照燒嫩雞 帶骨雞肉、蒜、蔬菜-煮	香滷筍絲 竹筍、蔬菜、木耳、豬肉、梅乾菜-滷	標準蔬菜(深綠)	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、◎柴魚						736	
29	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	黑椒豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-烤	▲魚丸排骨羹 蘿蔔、豬肉、◎魚丸(魚漿製品)、雞蛋、蒜、蔬菜-煮	有機菠菜	番茄蛋花湯 番茄、◎雞蛋、蔬菜						733	
30	二	海苔香鬆拌有機飯 有機白米、◎海苔香鬆-蒸	蠔油京醬魚 ◎生鮮鱈魚、蔬菜-烤	茶碗蒸 ◎雞蛋、玉米-蒸	有機黑葉白菜	▲味噌貢丸湯 海帶芽、貢丸(豬肉製品)、味噌、◎柴魚	水果					800	
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	★橙汁排骨X4 豬肉、蔬菜、鳳梨-炸	蒜香黑干 黑豆干、蔬菜、海帶絲、蒜-滷	標準蔬菜(深綠)	鮮筍排骨湯 竹筍、豬骨、紅星						742	

冬至 冬至 冬至

冬至是24節氣中最後一個節氣，一年中日照時間最短、晝夜最長日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「薑食材」，如：薑芝麻、薑豆、薑薯、薑米、香菇、魚骨膠、麻油、有助於調理身體、增強抵抗力、改善寒冷冬季。

▲本店使用 臺灣豬

主菜醬料(次/月)		主菜食材特種分析(次/月)		副菜食材特種分析(次/月)		其他分析(次/月)		
▲加工食品		▲加工食品		▲加工食品		魚肉類	蛋類	油類
亞斯丹其製品	1次	魚肉及海鮮	2次	生鮮食材	1次	◎魚肉類		
豬肉	2次	雞肉	10次	調理食品	1次			
豬油	2次			20次		2次	5次	3次