

地址：台北市松山區民生東路1段16-13號 電話：(02)86793072 產品類別：豆類製品、麵食、肉類、海鮮、蔬菜、水果、蛋類、奶類、油脂、調味料、其他食品、清潔用品、衛生用品、文具用品、雜貨、其他用品、其他食品、清潔用品、衛生用品、文具用品、雜貨、其他用品、其他食品、清潔用品、衛生用品、文具用品、雜貨、其他用品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	其它	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	水果	熱量	
1	四	糙米飯 白米+糙米	麻油雞 雞肉+高麗菜+杏鮑菇-煮	蠔油粉絲 冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	3.9	2.5	1.2	2.7	1	672	
2	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	麵輪滷肉 豬肉+麵輪-滷	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+豬肉-煮	有機蔬菜	冬瓜包心圓 包心圓+冬瓜糖	豆漿	3.9	2.0	1.3	2.6	0	573	
5	一	麥片飯 白米+麥片	京醬炒雞 雞肉+四分干-炒	鮮菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	產銷履歷	黃瓜大骨湯 大黃瓜+龍骨	水果	3.5	2.4	1.4	2.8	0	586	
6	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	芝香黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+豬肉+芝麻-煮	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		3.4	2.4	1.2	2.7	1	630	
7	三	韭香炒米苔目 + 三杯雞排*1 + 蔬菜 + 蘿蔔雞湯 米苔目+綠豆芽+豬肉+韭菜 雞排-滷 每人一個 白蘿蔔+雞骨						回饋果汁	3.1	2.1	1.1	2.7	0	524
8	四	糙米飯 白米+糙米	泰式魚丁 石斑魚丁(專案計畫)+洋蔥+彩椒-淋	佛跳牆 大白菜+筍+豬肉+芋頭-煮	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋	水果	3.6	2.7	1.2	2.7	1	666	
9	五	十穀飯 白米+十穀米	味噌肉片 豬肉+高麗菜+洋蔥-煮	芹菜海絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜+豆干-炒	有機蔬菜	地瓜綠豆湯 地瓜+綠豆	優酪乳	3.8	2.0	1.3	2.6	0	566	
12	一	燕麥飯 白米+燕麥	洋芋照燒雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-燒	肉片高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豬肉+金針菇+香菇-炒	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋	水果	3.6	2.5	1.3	2.7	0	594	
13	二	糙米飯 白米+糙米	梅干肉燥 豬肉+筍+碎干丁+梅干菜-煮	魚羹蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+魚羹+香菇-煮	有機蔬菜	黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨	豆漿	3.4	1.8	1.4	2.6	1	585	
14	三	貢丸擔擔麵 + 香酥魚排*1 + 竹筍包*1 + 蔬菜 白油麵+綠豆芽+豬肉+紅蘿蔔+貢丸 水鯊魚片-炸 每人一個 竹筍包-蒸 每人一格個							3.0	2.1	1.0	3.0	0	528
15	四	糙米飯 白米+糙米	義式鮮蔬雞 雞肉+洋蔥+番茄+義式香料-煮	木耳花椰 綠花椰+紅蘿蔔+木耳+豬肉-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	3.5	2.0	1.5	2.6	1	610	
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	沙茶肉柳 豬肉+洋蔥+金針菇+沙茶醬-煮	蒜香扁蒲 蒲瓜+紅蘿蔔+角螺+蒜-炒	有機蔬菜	麥香粉圓露 粉圓+麥茶包		3.7	2.0	1.3	2.7	0	563	
19	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	南洋燉雞 雞肉+地瓜+椰奶粉-煮	雙絲炒蛋 雞蛋+洋蔥+木耳-炒	產銷履歷	麻油鮮蔬湯 高麗菜+雞骨	水果	3.6	2.9	1.2	2.8	0	626	
20	二	糙米飯 白米+糙米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+蔥-炒	客家小炒 豆干+芹菜+豬肉-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍+菇		3.4	2.0	1.2	2.6	1	595	
21	三	夏威夷炒飯 + 蠔汁雞翅*1 + 蔬菜 + 酸辣湯 白米+三色豆+蝦仁+鳳梨 雞翅-滷 每人一個 豆腐+筍+木耳						回饋果汁	3.4	2.1	1.0	3.0	0	556
22	四	糙米飯 白米+糙米	塔香石斑 石斑魚丁(專案計畫)+米血糕+杏鮑菇+九層塔-煮	脆炒銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜+豬肉-炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 青菜+紅白小湯圓	水果	3.9	3.0	1.1	2.7	1	707	
23	五	聖誕節造型飯 白米+海苔粉	茄汁燉肉 豬肉+番茄+洋蔥-煮	雞塊*2 雞塊-炸 每人兩個	有機蔬菜	粉條仙草飲 粉條+芋頭+仙草原汁	鮮奶	4.0	2.0	1.3	2.5	0	575	
26	一	五穀飯 白米+五穀米	海山醬肉片 豬肉+高麗菜+海山醬-煮	甜不辣黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+甜不辣-煮	產銷履歷	玉米大骨湯 玉米段+龍骨	水果	3.6	2.4	1.3	2.6	0	582	
27	二	糙米飯 白米+糙米	砂鍋魚 旗魚丁+大白菜+角螺+沙茶醬-煮	肉絲炒筍 筍+紅蘿蔔+豬肉-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔	豆漿	3.5	2.4	1.2	2.8	1	641	
28	三	蛋絲炒麵 + 香滷豬排*1 + 蔬菜 + 味噌湯 油麵+小白菜+雞蛋+木耳+紅蘿蔔 豬排-滷 每人一個 豆腐+海帶芽+味噌							3.0	2.2	1.1	2.9	0	533
29	四	糙米飯 白米+糙米	蔥油雞 雞肉+小黃瓜+杏鮑菇+蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+豬肉-煮	有機蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+龍骨+薑	水果	3.4	2.4	1.4	2.7	1	635	
30	五	薏仁飯 白米+洋薏仁	蘑菇肉醬 豬肉+豆薯+豆干+洋蔥+洋菇片-煮	黑輪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+黑輪-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		3.9	1.7	1.2	2.7	0	552	

★本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品