



*本公司全面使用非基因玉米及豆製品,嚴禁使用 3.本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、藻類衍及其製品、堅果類及其製品、含麩筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等產品,不適合其過敏體質者食用**◎消費者服務專線:(02)2976-9305 傳真:(02)2226-3774 e-mail:KH9305@gmail.com◎營養師:陳安妤(營養師009896)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	小丸子				
				有機蔬菜	產銷履歷			全數供應	韭菜雞肉	豬肚	豬肚	熱量
25	二	糙米飯 <small>糙米,白米</small>	芝麻豆皮 <small>豆皮,毛豆,芝麻-燒</small>	九層塔炒蛋 <small>雞蛋,鮑菇,九層塔-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜,紅蘿蔔,蔬菜-煮</small>	酸辣湯 <small>竹筍,木耳,豆腐,蛋</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	728
26	三	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	彩蔬雞肉 <small>雞肉,小黃瓜,玉米筍-煮</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉,鳳梨,彩椒-煮</small>	菇炒高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,菇-炒</small>	麻油雞湯 <small>雞肉,凍豆腐,紅蔥,薑片</small>		5.4	2.3	1.9	2.4	749
27	四	沙茶肉絲 鐵板麵 <small>豆芽,木耳,豬肉絲,蔬菜,麵</small>	照燒豬排 <small>豬排-燒</small>	炸三角薯餅 <small>三角薯餅-炸 每人2塊</small>	金粒花椰 <small>玉米,花椰菜,木耳-煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋,蔬菜</small>	水果	5.5	2.4	2.0	2.3	735



*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有糖、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、葵花籽及其製品、堅果類及其製品、含麩筋蛋白之穀物、大豆及其製品、鰵魚等魚類,不適合其過敏體質者食用
 *◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com◎營養師:陳亦樞(營養字第 009896 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	蛋黃	蛋清	油	糖	熱卡
2	一	白飯 白米	味噌烤麩 味噌,烤麩,蔬菜-煮	玉米滑蛋 玉米,鮮菇,毛豆,蛋-炒	彩燴白菜 白菜,南瓜,紅蘿蔔,木耳-煮	山藥薏仁湯 山藥,薏仁	菠蘿麵包						
3	二	咖哩南杏炒飯 杏片,玉米,洋蔥,絞肉,青豆,白米	炸雞腿 雞腿-炸	鍋貼 鍋貼-烤 每人2個	開陽鮮瓜 鮮瓜,木耳,金菇,蝦米-煮	金針排骨湯 金針,蘿蔔,湯排	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727	
4	三	紫米飯 紫米,白米	香蒜豬肉片 豬肉片,白蘿蔔,蒜-炒	馬鈴薯燉雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔-燒	雙色花椰 花椰,蔬菜-炒	海芽蛋花湯 海芽,雞蛋,蔬菜		5.4	2.7	2.3	2.2	737	
5	四	小米飯 小米,白米	迷迭香烤雞翅 雞翅-烤	洋蔥肉柳 豬肉柳,洋蔥,豆干,蔥-炒	條豆鮑菇 條豆,鮑菇,蘿蔔-炒	巧達濃湯 蘿蔔,蔬菜,洋芋	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732	
6	五	白飯 白米	客家福菜豬 豬肉,福菜,筍茸-燉	蜂蜜檸檬雞 雞肉,彩椒,檸檬汁-燒	香爆高麗 高麗,紅蘿蔔,木耳,蝦皮-炒	酸菜鴨湯 帶骨鴨肉,酸菜		5.3	2.6	2.4	2.2	725	
9	一	雜糧飯 雜糧,白米	栗子洋芋雞 雞肉塊,洋芋,栗子-燒	地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	韭香如意芽 綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒	針菇鮮瓜湯 金針菇,鮮瓜,湯排		5.3	2.6	2.4	2.2	725	
10	二	薏仁飯 薏仁,白米	紅燒油腐 油豆腐,玉米筍,木耳,蘿蔔-燒	皇帝豆燒蘿蔔 蔬菜,蘿蔔,皇帝豆-燉	番茄炒蛋 番茄,雞蛋,義式香料-炒	結頭菜湯 結頭菜,芹珠,蔬菜	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737	
11	三	小麥飯 小麥,白飯	豆乳燒雞 蘿蔔,豆腐乳,雞肉-燒	南瓜燉豬 豬肉,南瓜,毛豆-煮	條豆香菇 條豆,香菇,蘿蔔-炒	香蔥蛋花湯 玉米,雞蛋,蔥		5.3	2.7	2.5	2.2	735	
12	四	香鬆味噌 烏龍麵 高麗,木耳,紅絲,豬肉絲,烏龍麵,海苔香鬆	醬爆魚丁 魚丁,洋蔥,蔬菜-燒	烤雞腿 雞腿-烤	哨子粉絲 高麗菜,豬絞肉,紅蘿蔔,粉絲-炒	羅宋湯 番茄,鮮菇,湯排	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733	
13	五	地瓜飯 地瓜,白米	和風嫩雞 玉米筍,彩椒,雞肉-燒	鴿蛋佛跳牆 大白菜,芋頭,鴿蛋,木耳,蘿蔔-煮	腰果薯塊 玉米,洋芋,豬絞肉,青豆,腰果-煮	味噌豆腐湯 味噌,洋蔥,豆腐		5.4	2.6	2.4	2.2	732	
16	一	南瓜子佐白醬 義大利麵 洋蔥,豬絞肉,蔬菜,筆尖麵,南瓜子	叻沙豬排 咖哩叻沙,豬排-燒	海苔薯餅 薯餅,海苔粉-烤 每人3餅	彩燴大瓜 大瓜,木耳,蔬菜-燒	香菇雞湯 蘿蔔,帶骨雞肉,香菇		5.0	2.7	2.3	2.5	723	
17	二	胚芽飯 胚芽,白米	蜜色烤雞排 雞排-烤	炸魚柳 虱目魚-炸	金針菇什錦 大白菜,金針菇,芹,蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米,雞蛋,蔬菜	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733	
18	三	蕎麥飯 蕎麥,白米	叉燒肉條 豬肉-烤 每人4條	鮑菇燒雞 鮑菇,雞肉,紅蘿蔔-燒	蝦醬條豆 條豆,蔬菜,蝦醬-燒	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲,薑絲		5.1	2.7	2.3	2.4	725	
19	四	芝麻飯 芝麻,白米	瓜仔豆干 冬瓜,豆干丁,碎瓜-燒	泡菜年糕 泡菜,年糕,蔬菜-煮	豆酥高麗 高麗,蔬菜,豆酥-炒	芋香米粉湯 粗米粉,芋頭,蔬菜	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730	
20	五	白飯 白米	北菇燜肉片 豬肉片,袖珍菇,蔥-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋-炒	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	牛蒡雞湯 白菜,牛蒡,帶骨雞肉		5.2	2.8	2.0	2.3	728	
23	一	小米飯 小米,白米	醬炒雞肉 雞肉塊,蔬菜-炒	肉茸豆腐煲 豆腐,豬絞肉,蒜苗-燒	銀芽三絲 豆芽,蘿蔔,木耳-炒	鮮瓜金菇湯 鮮瓜,金針菇,湯排		5.2	2.7	2.3	2.2	723	
24	二	白飯 白米	奶香燉豬 奶粉,豬肉塊,洋芋,洋蔥-燉	塔香花枝揚 花枝揚,芹菜,九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋,蔬菜-炒	鳳梨雞湯 帶骨雞肉,陰鳳梨,蔬菜	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723	
25	三	五穀飯 五穀,白米	宮保雞丁 奶粉,雞肉,花生,鮑菇-燒	白菜燴肉片 白菜,肉片,蔬菜-煮	沙茶豆干 豆干,彩椒-炒	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725	
26	四	肉絲青蔬 炒河粉 高麗,蔬菜,豬肉絲,河粉	滷豬肋排 豬肋排-滷	炸柳葉魚 柳葉魚-炸 每人2隻	金菇鮮瓜 鮮瓜,蔬菜,金針菇-燒	酸辣湯 竹筍,木耳,蛋,豆腐,蔬菜	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737	
27	五	玉米飯 玉米,白米	三杯豆包 豆包,薑片,九層塔-燒	蘿蔔海結 蘿蔔,海結,花生-滷	脆炒高麗 高麗,紅蘿蔔,蔬菜-炒	洋芋湯 洋芋,薏仁,蔬菜	巧克力 麵包	5.2	2.8	2.0	2.3	728	
30	一	白飯 白米	照燒肉排 豬排-燒	咖哩起司球 洋蔥,馬鈴薯,起司球-煮	清炒花椰 花椰,蔬菜-炒	小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌		5.1	2.7	2.3	2.4	725	
31	二	糙米飯 糙米,白米	蔥油燒雞 雞肉塊,洋蔥,青蔥-燒	蕃茄豬肉 蕃茄,豬肉,玉米-煮	彩繪鮮菇 鮑菇,蘿蔔-炒	韓式黃芽湯 海芽,黃豆芽,豬肉絲	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730	