



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	水果	牛奶	雞蛋	肉類	魚類	豆類	蔬菜	其他			
1	二	白飯	和風雞翅X1 三節雞翅-燒	佃煮白玉油腐 蘿蔔、油豆腐、茼蒿-煮	彩蔬甘藍 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽、柴魚、味噌	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	1	786	250	750
2	三	小米飯	普羅旺斯燉肉 豬肉、馬鈴薯、番茄、毛豆-燉	花枝丸X2 花枝丸-烤	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜、鮮蔬	水果	5.8	2.3	2.2	2.4		742	260	755
3	四	奶香白醬筆管麵	蜜汁巧蛋包X2 巧蛋包、鮮蔬-蒸	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇-炸	燴炒白菜 大白菜、豆包絲、芋頭-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.3	2.3	2.6	1	806	305	760
4	五	胚芽飯	蔥爆豬 豬肉、蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	三杯粉絲 豆芽菜、冬粉、九層塔-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針花、雞肉	水果	5.5	2.4	2.2	2.3		724	250	760
7	一	古早味肉絲油飯 【白米50%】	糖醋雞排X1 雞排-燒	照燒凍腐 凍豆腐、鮮蔬-煮	蝦香鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮-煮	履歷蔬菜	菇菇排骨湯 菇、豬肉	豆漿	5.5	2.4	2.3	2.5		735	250	770
8	二	薏仁飯	瓜仔肉 豬肉、洋蔥、菇、花瓜-煮	茶碗蒸 雞蛋、香菇-蒸	燴炒薯片 豆薯、木耳、蔥-炒	有機蔬菜	義式燉湯 番茄、馬鈴薯、鮮蔬	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	1	795	260	765
9	三	白飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	黑輪棒X1 黑輪-烤	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	履歷蔬菜	結頭鮮蔬湯 結頭菜、鮮蔬	水果	5.6	2.4	2.2	2.5		740	255	775
10	四	麥片飯	照燒豬排X1 豬排-燒	香甜粟米 玉米粒、紅蘿蔔、茼蒿-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、豆包絲、韭菜、木耳-炒	履歷蔬菜	豚骨味噌湯 豆腐、豬肉、柴魚、味噌	水果	5.6	2.4	2.1	2.5	1	797	255	760
11	五	白飯	親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥-煮	綜合關東煮 油豆腐、蘿蔔、魚軟捲-煮	芝香四季 豆段、豆薯、白芝麻-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、豬肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.4		736	245	775
14	一	燕麥飯	梅干扣肉 豬肉、筍乾、梅菜-油	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	招牌蛋花湯 雞蛋、鮮蔬	水果	5.5	2.5	2.2	2.3	1	791	255	765
15	二	南瓜肉蓉義大利麵	嫩汁小雞腿X2 翅小腿-烤	海苔波浪薯條X4 馬鈴薯、海苔粉-烤	木須白菜 大白菜、木耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、雞蛋、奶粉	鮮奶	5.8	2.4	2.3	2.4		752	315	775
16	三	小米飯	蘑菇醬爆豬 豬肉、紅蘿蔔、蘑菇-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	彩蔬花椰 花椰菜、茼蒿-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、鮮蔬	水果	5.6	2.4	2.1	2.5		737	255	765
17	四	廣州炒飯	沙茶炒雞 雞肉、洋蔥、蔥	奶香玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米、奶粉-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 油豆腐、小魚乾、柴魚、味噌	水果	5.7	2.4	2.3	2.3	1	800	295	770
18	五	全穀飯	排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	麻婆豆腐 豆腐、洋蔥、豬絞肉-煮	紅燒冬瓜 冬瓜、麵輪、香菜-煮	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.5	2.5	2.2	2.6		745	255	770
21	一	香噴噴肉鬆蓋飯 【附肉鬆分享盒】	香酥雞腿X1 雞腿-炸	蜜汁黑干 黑干、白芝麻-油	白菜滷 大白菜、豆包絲、芋頭、蝦皮-油	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋	優酪乳	5.5	2.5	2.3	2.3		734	260	765
22	二	糙米飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	燴炒大頭菜 大頭菜、香菇-炒	有機蔬菜	大滷清湯 豆腐、鮮蔬、筍、木耳	水果	5.8	2.3	2.1	2.5	1	804	270	770
23	三	白飯	京醬燉雞 雞肉、蔥-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶三絲 海帶絲、白干絲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	水果	5.7	2.4	2.2	2.3		738	255	760
24	四	蕎麥飯	蠔香肉柳 豬肉、豆薯-炒	茄汁甜不辣 甜不辣、洋蔥、番茄-炒	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、柴魚	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	1	798	255	760
25	五	白飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、蔥-煮	田園干丁 豆乾丁、馬鈴薯、茼蒿-炒	紅絲脆豆 豆段、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.3		731	245	775
28	一	雜糧飯	韓式燒肉 豬肉、紅蘿蔔、白芝麻-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	雜菜冬粉 鮮蔬、冬粉、韭菜、木耳-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉、芹菜	保久乳	5.8	2.4	2.2	2.3		745	255	765
29	二	什錦肉絲炒麵	脆皮棒棒腿X2 翅小腿-炸	絞肉嫩腐 豆腐、豬絞肉、洋蔥-煮	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	水果	5.5	2.5	2.3	2.3	1	794	245	775
30	三	芝麻飯	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	履歷蔬菜	鮮瓜雞煲湯 冬瓜、雞肉	水果	5.5	2.4	2.4	2.3		729	255	765
31	四	白飯	蝦排X1 蝦排-烤	啵啵玉米 玉米粒、馬鈴薯、豬肉、茼蒿-炒	鐵板薯絲 豆薯、蔥、蔥-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 大白菜、鮮蔬、肉骨茶包	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793	255	765

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用~!