



日期	星期	主食	主 菜	副 菜		青菜	湯 品	附 餐	主 食	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	三 章 一 Q
2/16	五	養生薏仁飯 薏仁、白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	起司章魚燒 魷魚丸、時蔬/燒	家常白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞丁		68	28	24	27	868	✓
2/17	六	香Q米飯 白米	砂鍋魚煲 魚丁、洋蔥/燒	玉米炒蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	海根肉絲 海帶根、豬肉絲/炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐、柴魚片		68	27	24	28	865	✓
2/19	一	胚芽飯 胚芽米、白米	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燒	鮮肉粉絲 冬粉、高麗菜、豬絞肉/炒	菇菇扁蒲 蒲瓜、香菇、紅蘿蔔/炒	產履 蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔		67	28	23	28	863	✓
2/20	二	香Q米飯 白米	香噴噴瓜仔雞 雞丁、花瓜/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	什錦豆包絲 非基改豆包、豆芽菜/炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜		68	27	23	28	862	✓
2/21 蔬食日	三	主廚炒飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	鍋貼雞塊雙拼 鍋貼、雞塊/煎	熱炒燴三鮮 筍片、紅蘿蔔、木耳/炒	五香脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	Q蔬 菜	關西燒仙草 仙草原汁	豆 奶	67	27	24	27	853	✓
2/22	四	十穀飯 十穀米、白米	照燒親子丼 雞丁、洋蔥/燒	醃醬香香豬 非基改豆干、豬絞肉/滷	鮮瓜什錦 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	什錦米粉湯 米粉、芹菜、白蘿蔔		68	28	23	28	870	✓
2/23	五	香Q米飯 白米	香酥魚排 魚排/炸	和風關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪/煮	番茄炒蛋 番茄、非基改豆腐、雞蛋/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、木耳		68	27	23	27	858	✓
2/26	一	香Q米飯 白米	黃燜雞 雞丁、馬鈴薯/燒	香甜瓜仔肉 花瓜、豬絞肉/煮	鮮蔬肉片 高麗菜、豬肉片/炒	產履 蔬菜	燉補肉骨茶 肉骨茶包、白蘿蔔、雞丁		67	27	24	27	853	✓
2/27	二	糙米飯 糙米、白米	塔香肉絲 豬肉絲、洋蔥/炒	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	有機 蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片		68	28	22	27	863	✓
2/28	三	★二二八和平紀念日★												
2/29	四	香Q米飯 白米	古早味滷肉 豬絞肉、非基改豆干/滷	客家燜筍 筍干/煮	招牌佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		68	28	23	26	861	✓

菜單設計：鄭郁潔 營養師 (營養字第010580號) 『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適合對過敏體質者食用。』

PS.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。 ※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。

※三章一Q每月回饋豆奶