

鮮口味美味午餐

總供餐天數:20天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油脂	蔬菜	豆魚蛋肉	熱量	三區10
10/3	週一	糙米飯	芝麻蜜汁雞 雞肉、芝麻/燒	季豆炒甜條 四季豆、甜條/炒	清炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
10/4	週二	香甜白飯	薑汁豚肉燒 豬肉、薑/煮	小魚炒干片 豆干、小魚干/炒	菇菇燉玉米 玉米粒、鮮菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 筍仔湯 鮮筍		6.7	2.7	2.7	2.7	861	✓
10/5	週三	紫米飯	蔥燒魚 魚肉、蔥/煮	沙嗲小瓜肉片 小瓜、肉片/炒	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦米/炒	季節蔬菜 酸辣湯 豆腐、蛋、木耳		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
10/6	週四	Q彈薏仁飯	匈牙利炒豬 肉絲、洋蔥/炒	紹子豆腐 豆腐、絞肉、青蔥/煮	芹香脆薯 豆薯、芹菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 雪白菇菇湯 大白菜、金針菇、紅蘿蔔	水果	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
10/7	週五	白醬義大利麵	卡拉脆脆雞 雞肉/炸	乳酪滑蛋 蛋、洋蔥、玉米粒/煮	鮑菇花椰 花椰菜、杏鮑菇/炒	有機蔬菜 珍珠奶綠 黑珍珠、綠茶包、奶粉		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
10/11	週二	香甜白飯	韓式洋釀雞 雞肉/煮	海結肉片 海帶結、豬肉/煮	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜/煮	有機蔬菜 巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔		6.7	2.8	2.6	2.8	870	✓
10/12	週三	金黃地瓜飯	梅汁排骨 豬肉、梅子粉/煮	甜醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、紅蘿蔔/煮	蔥爆豆芽 豆芽菜、青蔥/炒	季節蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海芽		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
10/13	週四	香鬆拌飯	三杯米血炒雞 雞肉、米血糕/炒	八寶肉醬 豬肉、豆干丁、毛豆仁/煮	香甜白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	水果	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
10/14	週五	醬油肉絲蛋炒飯	鐵路滷排 豬排/滷	客家悶筍 脆筍、絞肉/煮	蜜汁黑輪片 洋蔥、黑輪片/炒	有機蔬菜 古早味綠豆湯 綠豆	黑豆奶	6.8	2.8	2.5	2.8	875	✓
10/17	週一	高鈣芝麻飯	普羅旺斯燻雞 雞肉/煮	什錦油片絲 芹菜、油片、乾蘿蔔/炒	白醬洋芋 馬鈴薯、乾蘿蔔、毛豆仁/煮	產履蔬菜 豆腐蛋花湯 豆腐、蛋		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
10/18	週二	香甜白飯	奶油鐵板肉柳 肉柳、洋蔥/煮	宮保油腐 油腐、花生/煮	滷味佛手瓜 佛手瓜、蝦米/炒	有機蔬菜 白菜肉羹湯 白菜、肉羹、木耳		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
10/19	週三	小米飯	香菇土窯雞 香菇、雞肉/煮	蔥爆豆干丁 豆干丁、青蔥/炒	乾扁豆豆 四季豆、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇、肉絲		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
10/20	週四	薏仁飯	味噌燒肉片 豬肉、味噌/煮	古早味炒蛋 蛋、菜脯/炒	蒜香玉菜 高麗菜、蒜/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	水果	6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
10/21	週五	客家炒米粉	醬滷雞排 雞排/滷	豆瓣玉米肉末 玉米粒、絞肉、紅蘿蔔/炒	豆皮燒冬瓜 冬瓜、豆皮/煮	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
10/24	週一	燕麥飯	蠔油燻雞 雞肉/煮	脆瓜炒黑輪 小黃瓜、黑輪/炒	塔香海根 海帶根、九層塔/炒	產履蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、蛋		6.8	2.7	2.7	2.7	868	✓
10/25	週二	香甜白飯	紅燒魚 魚肉、蔥/燒	韓式雜菜冬粉 冬粉、蔬菜/煮	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇/炒	有機蔬菜 豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
10/26	週三	味島香鬆飯	羅勒雞丁 雞肉、羅勒葉/煮	蜜汁大黑干 大黑干、白芝麻/滷	芹香肉絲 芹、肉絲/煮	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
10/27	週四	番薯飯	蔥爆肉絲 豬肉、蔥/炒	番茄炒蛋 蛋、蕃茄/炒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 田園蔬菜湯 鮮蔬、金針菇、紅蘿蔔	水果	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
10/28	週五	臘味蛋炒飯	五味豆腐 豆腐、香菜/燒	魚丸蘿蔔煮 魚丸、蘿蔔/煮	豆皮滷白菜 豆皮、白菜/煮	有機蔬菜 紅豆撞奶 紅豆、奶粉	黑豆奶	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
10/31	週一	胚芽米飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑/煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	敏豆菇菇 敏豆、秀珍菇/炒	產履蔬菜 海芽蛋花湯 蛋、海帶芽		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓

營養師:許蕓尹(營養字第008520號) 本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基因原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物,不適合對其過敏體質者食用。」

本月炸物(黃色):1次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):4次

# 好鮮營養午餐

## 楊明國中 111年10月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三餐IQ	
10/3	一	香Q白飯	香芋燒肉 <small>豬肉, 芋頭/燒</small>	豆皮蒲瓜 <small>蒲瓜, 豆皮, 紅蘿蔔/炒</small>	韓式泡菜年糕 <small>泡菜, 年糕, 豆芽/煮</small>	產銷履歷 莧菜	珍珠紫菜湯 <small>紫菜, 玉米粒</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/4	二	胚芽飯	義式香料燉雞 <small>雞肉, 蕃茄/燉</small>	瓜仔肉 <small>絞肉, 碎干丁, 絞瓜/滷</small>	玉米海茸 <small>海茸, 玉米粒/煮</small>	有機蔬菜	針菇肉絲湯 <small>金針菇, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/5	三	海苔香鬆飯	古早味豬排 <small>豬排/滷</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔, 毛豆, 雞蛋/炒</small>	海帶雙絲 <small>海帶絲, 豆芽, 芹菜/炒</small>	季節蔬菜	冬瓜肉羹湯 <small>冬瓜, 肉羹</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/6	四	香Q白飯	芝麻烤腿排 <small>腿排/烤</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	洋芋燒杏鮑菇 <small>洋芋, 杏鮑菇, 毛豆/燒</small>	有機蔬菜	佛手肉絲湯 <small>佛手瓜, 肉絲</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/7	五	麥片飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉, 洋蔥/燒</small>	芝麻海芽滑蛋 <small>海帶芽, 雞蛋, 芝麻/煮</small>	彩蔬豆干 <small>豆干, 小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	紅豆珍珠湯 <small>紅豆, 珍珠</small>	6.7	2.5	2	3		842	V	
10/10	一	雙十國慶休假!!													
10/11	二	香Q白飯	粉蒸排骨 <small>豬肉, 地瓜/蒸</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋/炒</small>	肉燥四季豆 <small>四季豆, 肉燥, 紅蘿蔔/燙</small>	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>時蔬, 蕃茄</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/12	三	什錦炒烏龍麵	台灣鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	白菜豆腸 <small>大白菜, 豆腸, 紅蘿蔔/煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根, 薑絲/炒</small>	產銷履歷 莧菜	日式和風湯 <small>豆芽, 海帶芽, 豆腐</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/13	四	五穀飯	紅燒魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋, 蕃茄/炒</small>	京醬肉絲 <small>小黃瓜, 豆薯, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉, 蘿蔔, 香菇</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/14	五	香Q白飯	蒜香豬排 <small>豬排/滷</small>	雞茸燒豆腐 <small>豆腐, 雞肉/燒</small>	木耳炒花椰 <small>花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓, 冬瓜</small>	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V	
10/17	一	芝麻飯	麻油雞 <small>雞肉, 杏鮑菇, 高麗菜/煮</small>	芹香小炒 <small>豆干片, 芹菜, 肉絲/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷 莧菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽, 薑絲</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/18	二	香Q白飯	筍香扣肉 <small>豬肉, 筍乾/滷</small>	芋頭白菜 <small>大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔/煮</small>	椒鹽米血丁 <small>米血丁, 九層塔/炸</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 雞蛋</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/19	三	嘉義雞肉飯	檸香雞翅 <small>雞翅/烤</small>	綜合滷味 <small>海帶結, 百頁豆腐, 杏鮑菇/滷</small>	翠綠炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/20	四	香Q白飯	茄汁豬排 <small>豬排/燒</small>	招牌炸醬 <small>絞肉, 碎干丁, 毛豆/滷</small>	蕃茄高麗菜 <small>高麗菜, 蕃茄, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	黃瓜菇菇湯 <small>黃瓜, 金針菇</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/21	五	麥片飯	香蔥豆豉雞 <small>雞肉, 芋頭, 豆豉/燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 雞蛋/炒</small>	彩繪豆包 <small>豆包, 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.7	2.5	2	3		842	V	
10/24	一	香Q白飯	日式燒肉丼 <small>豬肉, 洋蔥/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/煮</small>	泡菜寬粉 <small>泡菜, 寬粉/煮</small>	產銷履歷 莧菜	冬瓜湯 <small>冬瓜, 肉絲</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/25	二	紫米飯	糖醋魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/燒</small>	田園四喜 <small>芋頭, 玉米粒, 毛豆, 絞肉/煮</small>	鄉村豆薯 <small>豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 雞蛋</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/26	三	蘑菇肉醬麵	義式烤腿排 <small>腿排/烤</small>	奶香花椰 <small>花椰菜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 奶粉/煮</small>	滷味豆干 <small>黑豆干, 酸菜/滷</small>	有機回饋	客家米粉湯 <small>粗米粉, 絞肉, 香菇</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/27	四	五穀飯	御膳大排 <small>豬排/滷</small>	關東煮 <small>蘿蔔, 米血, 油豆腐/煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜, 蛋酥, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜, 玉米粒</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/28	五	香Q白飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇, 麵腸/燒</small>	鮮菇蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇/蒸</small>	蔬菜獅子頭 <small>豆芽, 獅子頭, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜, 芋圓</small>	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V	
10/31	一	芝麻飯	南瓜燉肉 <small>豬肉, 南瓜/燉</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣/炸</small>	鮮菇高麗菜 <small>高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷 莧菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	

\*\*\*食材全面使用非基改黃豆、玉米製品\*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

營養師:王愛惠、涂毓晏

\*\*本月 炸物(淡黃色): 3次、加工品(淡綠色): 4次、勾芡類(淡藍色): 2次  
10/26回饋有機蔬菜

客服專線:03-3701155#16

# 好鮮營養午餐

楊明國中 111年10月 午餐菜單(素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀種類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三餐IQ	
10/3	一	芝麻飯	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋,蕃茄/炒</small>	豆皮炒蒲瓜 <small>蒲瓜,豆皮,紅蘿蔔/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔,毛豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 <small>紫菜,珍珠</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/4	二	香Q白飯	刈薯燉黑豆干 <small>黑豆干,豆薯/滷</small>	鮮菇高麗菜 <small>高麗菜,香菇,紅蘿蔔/炒</small>	玉米海茸 <small>海茸,玉米粒/煮</small>	有機蔬菜	針菇木耳湯 <small>金針菇,紅蘿蔔,木耳</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/5	三	招牌炒飯	蜜燒豆腸 <small>豆腸,地瓜/燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	脆炒雙色 <small>海帶絲,豆芽,芹菜,紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆,麥片</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/6	四	糙米飯	三杯豆腐 <small>豆腐,香菇,九層塔/燒</small>	彩椒花椰 <small>花椰,甜椒/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	佛手瓜湯 <small>佛手瓜</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/7	五	麥片飯	糖醋豆包 <small>豆包,紅蘿蔔,木耳/燒</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜,毛豆/煮</small>	彩蔬豆干 <small>豆干,小黃瓜,杏鮑菇,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	酸菜筍片湯 <small>筍片,酸菜</small>	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V	
10/10	一	雙十國慶休假!!													
10/11	二	香Q白飯	枸杞蒸南瓜 <small>南瓜,枸杞/蒸</small>	竹筍炒蛋 <small>竹筍,雞蛋/炒</small>	四季豆炒豆干 <small>四季豆,豆干,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄,高麗菜</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/12	三	芝麻飯	茄汁燒洋芋 <small>洋芋,毛豆/燒</small>	白菜豆腸 <small>大白菜,豆腸,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根,美白菇/炒</small>	產銷履歷蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆,地瓜</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/13	四	五穀飯	蒙古炒豆干片 <small>豆干片,豆芽,杏鮑菇/炒</small>	香酥玉米餅 <small>玉米餅/炸</small>	鮮綠炒時蔬 <small>小黃瓜,秀珍菇,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔,香菇</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/14	五	時蔬炒麵	香Q滷蛋 <small>雞蛋/滷</small>	毛豆燒豆腐 <small>豆腐,毛豆,紅蘿蔔,木耳/燒</small>	木耳炒花椰 <small>花椰菜,木耳/炒</small>	有機蔬菜	蒲瓜皮絲湯 <small>蒲瓜,豆皮絲</small>	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V	
10/17	一	芝麻飯	鮮菇蒸蛋 <small>雞蛋,香菇/炒</small>	芹香小炒 <small>豆干片,芹菜,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	蒜香蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煮</small>	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽,薑絲</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/18	二	小米飯	紅油干絲 <small>白干絲,芹菜,木耳/炒</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜,麵腸/燒</small>	紅仁佛手瓜 <small>佛手瓜,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 <small>蘿蔔,玉米</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/19	三	素香鬆飯	洋芋燒烤麩 <small>烤麩,洋芋/燒</small>	翠綠炒蒲瓜 <small>蒲瓜,紅蘿蔔/炒</small>	白菜年糕 <small>大白菜,年糕/煮</small>	季節蔬菜	地瓜包心粉圓 <small>地瓜,包心粉圓</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/20	四	糙米飯	香酥素魚排 <small>素魚排/炸</small>	招牌炸醬 <small>碎干丁,毛豆/滷</small>	蕃茄高麗菜 <small>高麗菜,蕃茄,木耳/炒</small>	有機蔬菜	黃瓜菇湯 <small>大黃瓜,香菇</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/21	五	麥片飯	蠔油素雞 <small>豆薯,鴻真菇,素雞/燒</small>	塔香海茸 <small>海茸,九層塔/煮</small>	彩繪豆包 <small>豆包,豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	有機蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍片,香菇</small>	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V	
10/24	一	香Q白飯	滑蛋南瓜 <small>南瓜,雞蛋,三色丁/煮</small>	綜合滷味 <small>高麗菜,豆干,杏鮑菇/滷</small>	四季豆炒素甜條 <small>四季豆,素甜不辣,紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/25	二	招牌油飯	壽喜燒豆腸 <small>豆腸,豆芽,紅蘿蔔/燒</small>	田園時蔬 <small>芋頭,玉米粒,毛豆/煮</small>	鄉村豆薯 <small>豆薯,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
10/26	三	芝麻飯	海苔豆腐燒 <small>豆腐燒/燒</small>	奶香花椰 <small>花椰菜,杏鮑菇,紅蘿蔔/煮</small>	椒鹽地瓜薯條 <small>地瓜/炸</small>	有機回饋	綠豆米苔目湯 <small>綠豆,米苔目</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
10/27	四	五穀飯	筍乾油豆腐 <small>油豆腐,筍乾/燒</small>	關東煮 <small>蘿蔔,玉米,杏鮑菇/煮</small>	芋頭白菜 <small>大白菜,芋頭,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜,紅蘿蔔,豆包</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
10/28	五	香Q白飯	滷海帶串 <small>海帶/滷</small>	台式炒蛋 <small>雞蛋,碎菜脯/炒</small>	花椰炒素紅花片 <small>花椰菜,素紅花片,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐,蕃茄</small>	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V	
10/31	一	香Q白飯	義式燉洋芋 <small>洋芋,蕃茄,杏鮑菇/燉</small>	家常豆腐 <small>豆腐,筍片,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	小黃瓜炒茼蒿 <small>小黃瓜,茼蒿,紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	芋頭米粉湯 <small>粗米粉,芋頭,香菇</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	

\*\*\*食材全面使用非基改黃豆、玉米製品\*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

營養師:王愛惠、涂毓晏

\*\*本月炸物(淡黃色):3次、加工品(淡綠色):3次、勾芡類(淡藍色):1次

客服專線:03-3701155#16

\*\*10/26回饋有機蔬菜

\*\*隔週回饋