

三章IQ申請		早點心		午餐				午點心		營養成分表							
日期	星期	類別	品名	品名	品名	品名	品名	品名	品名	全日總量 (份)	全日總量 (份)	全日總量 (份)	全日總量 (份)	全日總量 (份)	全日總量 (份)	全日總量 (份)	
1/1	星期四	★	【元旦】														
1/2	星期五	★	肉絲麵線 <small>麵線, 肉絲S, 高麗菜</small>	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	日式燒肉 <small>肉片S, 洋葱Q, 煮</small>	醬燒油腐 <small>油豆腐, 毛豆仁T, 煮</small>	李節 蔬菜	羅宋湯 <small>白蘿蔔Q, 番茄Q, 西芹Q, 肉絲S</small>	慶生蛋糕+無糖優酪乳 <small>蛋糕, 無糖優酪乳</small>	水果 水果	5.8	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	730
1/5	星期一	★	饅頭+鮮奶 <small>饅頭, 鮮奶</small>	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	糖醋肉丁 <small>肉丁S, 黑豆丁, 煮</small>	芋香白菜 <small>大白菜Q, 芋頭Q, 炒</small>	李節 蔬菜	佛手雞湯 <small>佛手瓜Q, 雞丁S</small>	肉茸吻魚小米粥 <small>白米, 小米, 絞肉S, 吻仔魚, 高麗菜</small>	水果 水果	5.6	1.7	1.9	0.5	0.4	2.0	724
1/6	星期二	★	濃湯通心麵 <small>通心麵, 絞肉S, 雞蛋Q, 玉米粒</small>	胚芽米飯 <small>白米, 胚芽米</small>	梅汁燒雞 <small>雞丁S, 冬瓜Q, 紫蘇梅, 煮</small>	帶絲炒干絲 <small>干絲, 海帶絲, 炒</small>	李節 蔬菜	大滷湯 <small>筍絲, 木耳Q, 豆腐</small>	地瓜西谷米 <small>地瓜, 西谷米</small>	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	1.9	653
1/7	星期三	★	筒香高麗菜粥 <small>白米, 筍絲, 高麗菜</small>	特餐 <small>特餐</small>	香炒板條 <small>板條, 韭菜Q, 豆芽菜Q</small>	醬爆豆干 <small>豆干片, 煮</small>	李節 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋Q</small>	金瓜米粉湯 <small>米粉, 南瓜, 大白菜</small>	水果 水果	5.8	1.7	1.7	0	0.4	2.0	656
1/8	星期四	★	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕, 蚵白菜</small>	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	三杯雞 <small>雞丁S, 油豆腐, 煮</small>	咖哩炒粉絲 <small>冬粉, 肉絲S, 毛豆仁T, 炒</small>	李節 蔬菜	豆薯排骨湯 <small>豆腐Q, 雞骨丁S</small>	豚骨拉麵 <small>拉麵, 肉片S, 高麗菜</small>	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	1.9	653
1/9	星期五	★	肉絲雞絲麵 <small>雞絲麵, 肉絲S, 小白菜</small>	小米飯 <small>白米, 糯小米</small>	台式滷肉 <small>肉丁S, 白蘿蔔Q, 煮</small>	雞絲竹筍 <small>竹筍Q, 雞肉絲S, 炒</small>	李節 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜Q, 洋葱Q, 絞肉S</small>	水煮蛋+無糖優酪乳 <small>雞蛋, 無糖優酪乳</small>	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	728
1/12	星期一	★	芝麻包+鮮奶 <small>芝麻包, 鮮奶</small>	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	腐乳香嫩雞 <small>雞丁S, 高麗菜Q, 炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐, 肉片S, 煮</small>	李節 蔬菜	扁蒲蛋花湯 <small>扁蒲Q, 雞蛋Q</small>	香菇肉茸粥 <small>白米, 絞肉S, 香菇, 高麗菜</small>	水果 水果	5.6	1.9	1.8	0.5	0.4	2.4	755
1/13	星期二	★	麻油麵線 <small>麵線, 肉絲S, 大白菜, 枸杞</small>	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	咖哩魚丁 <small>魚丁Q, 馬鈴薯Q, 煮</small>	金菇芽菜 <small>豆芽菜Q, 金針菇Q, 木耳Q, 炒</small>	李節 蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄Q, 豆腐</small>	肉絲寬粉 <small>肉絲S, 高麗菜, 寬粉</small>	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.9	656
1/14	星期三	★	擔仔麵 <small>油麵, 豆芽菜, 韭菜</small>	特餐 <small>特餐</small>	古早味油飯 <small>長糯米, 豆干丁, 水煮花生, 蝦米</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜Q, 雞蛋Q, 炒</small>	李節 蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜Q</small>	紅豆薏仁湯 <small>紅豆, 洋薏仁</small>	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	653
1/15	星期四	★	雞茸蔬菜粥 <small>白米, 雞肉絲S, 蚵白菜</small>	小米飯 <small>白米, 糯小米</small>	紅燒豬排 <small>肉排S, 煮</small>	香菇黃瓜 <small>黃瓜Q, 香菇Q, 炒</small>	李節 蔬菜	脆筍雞湯 <small>筍片, 雞丁S</small>	滑蛋雞絲麵 <small>雞絲麵, 肉絲S, 雞蛋Q, 高麗菜</small>	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	679
1/16	星期五	★	鄉村麵疙瘩 <small>麵疙瘩, 素肉絲, 洋葱, 香菇絲, 大白菜</small>	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	油腐滷雞 <small>雞丁S, 油豆腐, 煮</small>	海芽炒蛋 <small>雞蛋Q, 海帶芽, 炒</small>	李節 蔬菜	蘿蔔皮絲湯 <small>白蘿蔔Q, 皮絲</small>	烤地瓜+無糖優酪乳 <small>烤地瓜, 無糖優酪乳</small>	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0.5	0.4	2.0	737
1/19	星期一	★	菜包+無糖優酪乳 <small>菜包, 無糖優酪乳</small>	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	蜜汁肉丁 <small>肉丁S, 馬鈴薯Q, 白芝麻, 煮</small>	毛豆珍珠 <small>玉米粒Q, 毛豆仁T, 絞肉S, 炒</small>	李節 蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜Q, 雞丁S</small>	鮭魚糙米粥 <small>白米, 糙米, 鮭魚罐, 絞肉S, 玉米粒</small>	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0.5	0.4	2.0	736
1/20	星期二	★	蔬菜粿仔湯 <small>板條, 豆芽菜, 韭菜, 絞肉S</small>	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	瓜仔小翅腿 <small>翅小腿S, 花瓜, 煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q, 炒</small>	李節 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐</small>	香椿肉絲麵 <small>蔥麵, 肉絲S, 蚵白菜</small>	水果 水果	5.4	2.0	1.8	0	0.4	2.4	665
1/21	星期三	★	客家鹹粥 <small>白米, 碎腿, 高麗菜</small>	特餐 <small>特餐</small>	招牌刀削麵 <small>刀削麵, 香菇Q, 豆芽菜Q</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔T, 雞蛋Q, 炒</small>	李節 蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜Q, 薑絲</small>	綠豆麥角湯 <small>綠豆, 麥片</small>	水果 水果	5.8	1.7	1.6	0	0.4	1.9	654
1/22	星期四	★	羅宋湯餃 <small>番茄, 洋葱, 湯餃</small>	胚芽米飯 <small>白米, 胚芽米</small>	海結滷肉 <small>海帶結, 肉片S, 煮</small>	白菜燒豆腐 <small>大白菜Q, 豆腐, 煮</small>	李節 蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米粒Q, 馬鈴薯Q</small>	香菇柴魚麵線 <small>香菇絲, 高麗菜, 肉絲S, 柴魚片, 麵線</small>	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	683
1/23	星期五	★	芋頭米粉湯 <small>芋頭, 肉絲S, 米粉</small>	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	茄汁肉燥干丁 <small>絞肉S, 豆干丁, 洋葱Q, 煮</small>	青花肉絲 <small>青花菜S, 肉絲S, 炒</small>	李節 蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽</small>	奶油吐司+鮮奶 <small>奶油吐司, 鮮奶</small>	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.4	2.0	730

\*3章1Q豆奶日: 1/16。

\*蔬食日: 每週三。

\*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

\*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策, 菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

\*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」, 不適合其過敏體質者食用。

確認:

