



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等,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:陳亦恒(營養字第 009896 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	營養師	熱量	鈣質	蛋白質	脂肪	鈉	糖
1	一	白飯 白米	三杯鮑菇 九層塔、鮑菇、豬肉-煮	香酥雞腿 雞腿-炸	木耳銀芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	香菇雞湯 香菇、雞肉、蘿蔔	有機蔬菜	5.3	2.4	2.0	2.6	718	
2	二	小米飯 小米、白米	棒棒腿 翅小腿-烤 每人2隻	燒賣 燒賣-蒸 每人2顆	肉絲白菜 肉絲、木耳、白菜-煮	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	有機蔬菜	5.4	2.3	2.0	2.4	708	水果
3	三	紫米飯 紫米、白米	洋蔥燒肉 洋蔥、蔬菜、豬肉-燒	京醬雞肉 西芹、豆干、雞肉-炒	炒竹筍 肉絲、竹筍、蔬菜-炒	藥燉排骨湯 山藥、洋芋、枸杞、湯排	有機蔬菜	5.2	2.4	2.1	2.4	704	
4	四	燕麥飯 燕麥、白米	咖哩雞肉 咖哩、洋芋、洋蔥、雞肉-煮	芝香照燒豬 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	豆皮絲瓜 薑絲、豆皮、絲瓜-煮	金針湯 金針、肉絲	有機蔬菜	5.2	2.3	2.0	2.5	699	
5	五	焗烤蕃茄肉醬義大利麵 絞肉、蔬菜、義大利麵	醃醃豬排 豬排-滷	玉米福州丸 玉米、蔬菜、福州丸-煮	清炒菜豆 紅蘿蔔、菜豆-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、鮮菇	有機蔬菜	5.3	2.3	2.2	2.3	702	水果
8	一	胚芽飯 胚芽、白米	洋芋燉雞 洋芋、洋蔥、雞肉-煮	鹹豬肉花椰 鹹豬肉、花椰、蘿蔔-煮	麻婆豆腐 絞肉、豆腐、蔥-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、芹菜、湯排	有機蔬菜	5.2	2.4	2.0	2.4	702	
9	二	油蔥雞肉炒飯 雞粒、油蔥、白米	海苔燒豬 豬肉、蘿蔔、海苔-燒	咕啦雞排 雞排-炸	紅片甘藍 紅蘿蔔、高麗菜-炒	大瓜雞湯 大瓜、菇類、雞肉	有機蔬菜	5.3	2.5	2.0	2.6	725	水果
10	三	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油香雞丁 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔-煮	蒜味豬柳 豬柳、豆瓣、蒜-炒	快炒鮑菇 小黃瓜、鮑菇-炒	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔬菜	有機蔬菜	5.2	2.4	2.1	2.4	704	
11	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生、蘿蔔-滷	粉紅醬起司燒 起司球、竹筍、魚卵、海帶結-煮	彩燴蒲瓜 木耳、紅蘿蔔、蒲瓜-煮	酸辣湯 木耳、竹筍、蘿蔔、肉絲、雞蛋	有機蔬菜	5.3	2.4	2.0	2.6	718	
12	五	雜糧飯 雜糧、白米	蜜汁翅小腿 翅小腿-烤 每人2隻	地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	泡菜鮮菇 白菜、蘿蔔、鮮菇-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、豆芽	有機蔬菜	5.3	2.5	2.0	2.7	730	水果
15	一	藜麥飯 藜麥、白米	黃豆燒肉 洋蔥、豬肉、黃豆、毛豆-燒	醬燒花枝揚 花枝揚、花椰菜-燒	雞絲芽菜 豆芽、雞肉、蔬菜-炒	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	有機蔬菜	5.2	2.4	2.3	2.4	709	
16	二	白飯 白米	嫩皮雞腿排 雞腿排-烤	焗烤咖哩肉蓉 洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、起司-焗	柴魚炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾	有機蔬菜	5.4	2.5	1.9	2.3	716	水果
17	三	玉米飯 白米、玉米	芋香豬肉 豬肉、芋頭-煮	沙茶炒雞 雞肉、鮑菇、青蔥-燒	白菜滷 白菜、蠔皮、蔬菜-煮	筍片雞湯 竹筍、金針菇、雞肉	有機蔬菜	5.3	2.5	2.2	2.5	726	
18	四	白飯 白米	醬滷雞翅 雞翅-滷	蝦仁蒸蛋 蝦仁、蔬菜、雞蛋-蒸	冬粉絲瓜 冬粉、蔬菜、絲瓜-煮	薑絲海芽湯 海芽、蔬菜、豆腐	有機蔬菜	5.2	2.4	2.2	2.6	716	
19	五	花生肉絲油飯 花生、豬肉、香菇、糯米、白米	孜然燉肉 蘿蔔、豬肉、孜然-煮	雞腿 雞腿-炸	塔香海龍 海龍、九層塔-炒	高麗蛋花湯 高麗菜、蔬菜、雞蛋	有機蔬菜	5.2	2.4	2.0	2.4	702	水果
20	六	紅藜飯 紅藜、白米	麻婆鮮魚煲 洋蔥、青蔥、魚肉、絞肉-煮	肉燥滷蛋 雞蛋、絞肉-滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔、豆干、海結-煮	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉	有機蔬菜	5.3	2.4	2.0	2.7	722	水果
22	一	白飯 白米	南瓜玉米雞 南瓜、玉米、雞肉-煮	豆干燒肉 豬肉、豆干、高麗菜-燒	蒟蒻木瓜 蒟蒻、木瓜、木耳、金菇-燒	酸菜鴨湯 酸菜、帶骨鴨肉	有機蔬菜	5.2	2.3	2.1	2.5	701	
23	二	白醬草菇螺絲麵 洋芋、鮮菇、蔬菜、麵	梅汁豬排 豬排-燒	海苔章魚燒 章魚燒、海苔、香腸、梅-每人2個	木耳豆芽 木耳、豆芽、紅蘿蔔-炒	蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	有機蔬菜	5.2	2.5	2.0	2.7	723	水果
24	三	薏仁飯 白米、薏仁	茄汁雞丁 雞肉、番茄、洋蔥-煮	味噌燒豬 豬肉、洋芋、條豆-煮	鮮菇花椰 金針菇、花椰-炒	金針豚骨湯 金針、蔬菜、湯排	有機蔬菜	5.4	2.5	1.9	2.4	721	
29	一	糙米飯 糙米、白米	紅燒豬腩 蘿蔔、豬肉-燒	玉米炒蛋 堅果、玉米、蔬菜、雞蛋-炒	螞蟻上樹 高麗菜、肉粉、絲瓜-炒	沙茶魷魚羹 竹筍、木耳、肉絲、魷魚	有機蔬菜	5.3	2.3	2.0	2.5	706	
30	二	白飯 白米	羅勒雞丁 雞肉、竹筍、羅勒-煮	芹香甜不辣 西芹、甜不辣-煮	金沙條豆 鹹蛋黃、條豆、木耳-炒	味噌豆腐湯 豆腐、海芽	有機蔬菜	5.5	2.4	1.9	2.4	720	水果



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等,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:陳亦桓(營養字第 009896 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全日 供應	午膳 供應	晚餐 供應	外賣
1	三	小米飯 小米,白米	鐵板豬柳 豬柳條,金針菇,洋葱,炒	普羅旺斯雞肉 雞肉,蘿蔔,義式香料,煮	腐皮芽菜 綠豆芽,油片絲,木耳,紅蘿蔔,炒	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐		5.3	2.3	2.0	731
2	四	白飯 白米	香酥雞腿 雞腿,炸	瓜仔蔭肉鴿蛋 脆瓜,鮮菇,豬絞肉,鴿蛋,煮	粉紅醬關東煮 蘿蔔,油豆腐,海帶,煮	鮮筍排骨湯 竹筍,豬湯排		5.4	2.2	1.8	748
3	五	鹹豬肉 什錦炒飯 鹹豬肉,玉米,蔬菜,白米	茄汁豬排 豬排,燒	珍珠丸 珍珠丸,蒸 每人2個	鮑菇燒蒲瓜 蒲瓜,鮑菇,玉米筍,煮	洋芋濃湯 洋芋,雞蛋,洋葱,南瓜	水果	5.5	2.4	1.9	755
6	一	蕎麥飯 蕎麥,白米	咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,煮	栗子煨雞 雞肉,栗子,煮	開陽菜豆 菜豆,紅蘿蔔,開陽,木耳,煮	鳳梨雞湯 鳳梨,蔭鳳梨,香菇,雞肉		5.5	2.4	2.0	735
7	二	焗烤 松子青醬 螺絲麵 洋葱,蔬菜,螺絲麵,松子	烤雞排 雞排,烤	薯球 薯球,炸 每人6個	清炒高麗 高麗,木耳,炒	玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋	水果	5.4	2.3	2.0	764
8	三	白飯 白米	奶香燉豬 豬肉,鮮菇,洋芋,燒	柴香雞丁 雞肉,蘿蔔,柴魚片,煮	蒜香花椰 白花椰菜,蘿蔔,煮	昆布排骨湯 海菜,竹筍,湯排		5.2	2.1	1.8	763
9	四	紅藜飯 紅藜,白米	味噌燒雞 雞肉,馬鈴薯,條豆,煮	蒸蛋 玉米,雞蛋,蒸	魚香豆腐 豆腐,豬絞肉,青蔥,煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜,肉絲,枸杞		5.1	2.3	2.0	745
10	五	地瓜飯 地瓜,白米	嫩汁豬排 豬排,燒	泡菜雞肉丸 泡菜,木耳,雞肉丸,蘿蔔,煮	豉汁干片 豆干,蔥,豆豉,煮	番茄蛋花湯 番茄,蔬菜,雞蛋	水果	5.4	2.3	2.0	760
13	一	白飯 白米	腐乳雞 雞肉,蘿蔔,彩椒,煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛,豆腐,蒸	蔬燒蒲瓜 蒲瓜,木耳,金針菇,煮	味噌豆腐湯 洋葱,豆腐,味噌		5.3	2.2	1.9	720
14	二	糙米飯 糙米,白米	叉燒肉條 豬外燒	洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋,玉米,義式香料,炒	脆筍炒小魚 竹筍,紅蘿蔔,小魚,煮	芹香貢丸湯 蘿蔔,貢丸,芹菜	水果	5.3	2.4	1.9	736

放暑假囉!

