

好口味食品廠提供

食用樓層

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	
4/1	一		白飯/煮	紅燒豬排/魯	筍絲炒蛋/炒	刺瓜魚丸/炒	炒青菜/炒	蘿蔔黑輪湯/煮	106	28	28	788	二樓
		食材	白米	豬排	雞蛋/竹筍	魚丸/大黃瓜	青菜	黑輪/蘿蔔					
4/2	二		胚芽飯/煮	烤雞腿排/烤	肉燥油豆腐/魯	香腸片蔬菜/炒	炒青菜/炒	味噌海芽湯/煮	103	30	29	793	二樓
		食材	白米/胚芽米	雞腿排	油豆腐/絞肉	蔬菜/香腸片	青菜	海帶芽/味噌					
4/3	三	三章一Q日	白飯/煮	綜合鹹酥雞/炸	肉燥蒸蛋/蒸	芝麻海帶豆干/拌	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	110	32	30	838	二樓
		食材	白米	雞米花/米血/地瓜	絞肉/雞蛋	海帶/豆干/白芝麻	青菜	冬瓜糖					
4/8	一		白飯/煮	烤雞排/烤	洋蔥豬柳/炒	豆皮白菜滷/魯	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	108	30	28	804	三樓
		食材	白米	雞排	豬肉絲/洋蔥	大白菜/豆皮	青菜	雞蛋/豆薯					
4/9	二		胚芽飯/煮	鐵路豬排+酸菜/煎	茶葉蛋/魯	肉燥豆腐/魯	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	104	32	28	796	三樓
		食材	白米/胚芽米	豬排/酸菜	雞蛋	豆腐/絞肉	青菜	魚丸/冬瓜					
4/10	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	南瓜豬肉/燉	茄汁雞丁/炒	蔬菜炒蛋/炒	炒青菜/炒	蔬菜豆腐湯/煮	105	32	29	809	三樓
		食材	白米/芝麻	豬肉/南瓜	雞丁/蔬菜/茄醬	雞蛋/蔬菜	青菜	豆腐/高麗菜					
4/11	四		白飯/煮	回鍋肉片/炒	梅子雞/炒	香腸片花菜/炒	炒青菜/炒	蘿蔔香菇湯/煮	103	30	28	784	三樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜/青椒	高麗菜/雞丁/梅子	花菜/香腸片	青菜	香菇/蘿蔔					
4/12	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	塔香百頁米血/炒	炒青菜/炒	仙草蜜/煮	112	30	31	847	三樓
		食材	白米	虱目魚排	雞蛋/柴魚	百頁豆腐/米血	青菜	仙草汁/仙草凍					
4/15	一		白飯/煮	烤雞排/烤	蒜味肉片/煮	筍絲三色/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	104	30	28	788	四樓
		食材	白米	雞排	豬肉片/蔬菜	竹筍絲/木耳/紅蘿蔔	青菜	雞蛋/紫菜					
4/16	二		胚芽飯/煮	紅燒豬肉角/魯	茄汁雞丁/炒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	榨菜肉絲湯/煮	106	31	28	800	四樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉/蘿蔔	雞丁/蔬菜/茄醬	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	肉絲/榨菜					
4/17	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	梅子雞/炒	麻婆豆腐/燴	香腸片花菜/炒	炒青菜/炒	薑絲魚丸湯/煮	106	30	30	814	四樓
		食材	白米/芝麻	高麗菜/雞丁/梅子	豆腐/絞肉	花菜/香腸片	青菜	魚丸/薑絲					
4/18	四		白飯/煮	芹菜豆干炒肉絲/炒	塔香米血雞/炒	關東煮/煮	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	108	30	28	804	四樓
		食材	白米	豆干/肉絲/芹菜	雞丁/米血/九層塔	蘿蔔/火鍋料	青菜	雞蛋/玉米粒					
4/19	五		柴魚酥飯/煮	虱目魚排/炸	日式蒸蛋/蒸	塔香海草/炒	炒青菜/炒	冬瓜茶/煮	110	30	31	839	四樓
		食材	白米/柴魚酥	虱目魚排	雞蛋/柴魚	海草/九層塔	青菜	冬瓜糖					
4/22	一		白飯/煮	梅子雞/炒	蠔油肉絲/炒	大瓜木耳炒蛋/炒	炒青菜/炒	蔬菜雞湯/煮	104	30	29	797	五樓
		食材	白米	高麗菜/雞丁/梅子	肉絲/蔬菜	雞蛋/木耳/大瓜	青菜	雞丁/蔬菜					
4/23	二		胚芽飯/煮	蒜泥豬排/燒	塔香米血雞/炒	肉燥時蔬/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	110	31	28	816	五樓
		食材	白米/胚芽米	豬排	雞丁/米血/九層塔	絞肉/蔬菜	青菜	雞蛋/玉米粒					
4/24	三	三章一Q日	芝麻飯/煮	芝麻雞排/烤	紅燒豬肉角/魯	小黃瓜炒三丁/炒	炒青菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	105	31	28	796	五樓
		食材	白米/芝麻	雞排/芝麻	豬肉/筍乾/蘿蔔	小黃瓜/紅蘿蔔/豆干	青菜	大骨/冬瓜					
4/25	四		白飯/煮	剝皮辣椒雞/燉	八寶肉燥/魯	地瓜條+甜不辣絲/炸	炒青菜/炒	養生菇菇湯/煮	104	30	29	797	五樓
		食材	白米	雞丁/剝皮辣椒/蘿蔔	花瓜/豆干/絞肉	地瓜條/甜不辣絲	青菜	金針菇/香菇/蔬菜					
4/26	五		蔬菜炒飯/炒	蒲燒鯛/烤	日式蒸蛋/蒸	紅燒豆腐/紅燒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	32	27	811	五樓
		食材	白米/蔬菜/醬汁	蒲燒鯛魚	雞蛋/柴魚	豆腐/筍片/木耳	青菜	茶包/奶粉					
4/29	一		白飯/煮	鐵路豬排+酸菜/煎	梅子雞/炒	白菜筍絲魚羹/燴	炒青菜/炒	番茄羅宋湯/煮	108	28	28	796	二樓
		食材	白米	豬排/酸菜	高麗菜/雞丁/梅子	魚羹/筍絲/白菜	青菜	番茄/蔬菜					
4/30	二		胚芽飯/煮	綜合鹹酥雞/炸	麻婆豆腐/燴	小黃瓜炒三丁/炒	炒青菜/炒	薑絲紫菜湯/煮	110	30	31	839	二樓
		食材	白米/胚芽米	雞米花/米血/地瓜	豆腐/絞肉	小黃瓜/紅蘿蔔/豆干	青菜	紫菜/薑絲					

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~