



2025/11/3 (一)	2025/11/4 (二)	2025/11/5 (三)	2025/11/6 (四)	2025/11/7 (五)
三色炒飯 *黃金里肌排(雞排) 紅豆包 紅燒豆腐  青江菜 鮮菇海芽湯 熱量 674 醣類 94 蛋白質 28 脂肪 21	麥片飯 高麗菜燜鴨 芝麻海帶 什錦花菜 水果 有 小松菜 榨菜三絲湯 熱量 713 醣類 104 蛋白質 28 脂肪 21	白飯 在 絲瓜麵線 鮮菇炒干片 洋芋炒蛋  青花菜 綠豆QQ圓 熱量 694 醣類 101 蛋白質 28 脂肪 20	紫米飯 鐵板魚 鮮瓜甜不辣 什錦冬粉  在 鵝白菜 味噌豆腐湯 熱量 669 醣類 95 蛋白質 27 脂肪 20	胚芽飯 玉米雞丁 五香豆干 時蔬魷魚丸  高麗菜 鮮筍鴨湯 熱量 641 醣類 95 蛋白質 24 脂肪 19
2025/11/10 (一)	2025/11/11 (二)	2025/11/12 (三)	2025/11/13 (四)	2025/11/14 (五)
小米飯 照燒魚 椒麻滷蛋 鮮菇花菜  在 鵝白菜 玉米蛋花湯 熱量 628 醣類 84 蛋白質 27 脂肪 22	糙米飯 醬燒雞 麻婆豆腐 在 時蔬蝦捲 水果 有 青松菜 當歸麵線湯 熱量 642 醣類 97 蛋白質 22 脂肪 18	白飯 玉米炒蛋 奶焗時蔬2 蒜蓉嫩腐  高麗菜 鮮菇羅宋湯 熱量 633 醣類 92 蛋白質 27 脂肪 19	家常炒麵 滷雞腿 沙茶百頁 甘梅地瓜  油菜 紫菜蛋花湯 熱量 679 醣類 88 蛋白質 24 脂肪 27	胚芽飯 咖哩嫩雞 紅油燜筍 干絲銀芽  青江菜 菜頭湯 熱量 647 醣類 101 蛋白質 29 脂肪 17
2025/11/17 (一)	2025/11/18 (二)	2025/11/19 (三)	2025/11/20 (四)	2025/11/21 (五)
鐵板麵 蜜汁雞翅(勿炸) 魚香嫩腐 雙色饅頭  高麗菜 玉米海帶湯 熱量 538 醣類 58 蛋白質 22 脂肪 25	燕麥飯 三杯雞 清炒蘿蔔 小魚干丁 水果 有 黑葉白菜 薏仁皮絲湯 熱量 637 醣類 96 蛋白質 23 脂肪 18	白飯 蜜汁豆包 海芽炒蛋 毛豆拌三丁  油菜 仙草粉條 熱量 660 醣類 91 蛋白質 27 脂肪 22	糙米飯 紅燒鴨 泰式咖哩 豆皮高麗菜  在 青江菜 味噌豆腐湯 熱量 668 醣類 87 蛋白質 29 脂肪 23	小米飯 麻油雞 海帶拌三絲 芽菜寬粉 履歷豆漿 在 鵝白菜 酸菜豆腐湯 熱量 600 醣類 89 蛋白質 21 脂肪 19
2025/11/24 (一)	2025/11/25 (二)	2025/11/26 (三)	2025/11/27 (四)	2025/11/28 (五)
糙米飯 滷雞翅 五香滷蛋 鮮菇炒洋芋  高麗菜 昆布味噌湯 熱量 622 醣類 89 蛋白質 26 脂肪 19	紫米飯 薑母鴨 蔥燒黑干 柴魚關東煮 水果 有 味美菜 竹筍酸菜湯 熱量 686 醣類 98 蛋白質 26 脂肪 21	白飯 鮮菇白菜 客家小炒 洋蔥炒蛋  豆芽菜 洋芋皮絲湯 熱量 542 醣類 85 蛋白質 18 脂肪 15	招牌炒飯 *香酥魷魚排 在 時蔬翅腿 銀絲卷  青江菜 芽菜細粉湯 熱量 731 醣類 101 蛋白質 28 脂肪 25	大麥仁飯 宮保雞丁 鮮菇筍絲羹 豆瓣海帶根  在 油菜 蘿蔔雞湯 熱量 595 醣類 85 蛋白質 23 脂肪 19

過敏原資訊:本產品生產製程廠房設備有處理甲殼類、牛奶、芝麻、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，可能不適合對其過敏體質者食用。飯菜量如有任何問題，請找香豪佳服務人員，謝謝您!

\*表示炸物 有 有機蔬菜 在 使用在地食材 全面使用非基改豆製品 使用台灣豬肉及其製品