

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋(份)	全蛋黃(份)	乳品(份)	水果(份)	油類(份)	熱量(大卡)	
5	一	芝麻飯	咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★柳葉魚x2 <small>柳葉魚-炸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>豆腐+蛋+味噌-煮</small>		6.4	2.6	1.9		3.0	826
6	二	雞肉絲飯	★酥炸雞腿x1 <small>沿富雞腿(主食材)-炸</small>	◎府城蝦捲x2 <small>蝦捲-炸</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑絲-煮</small>	水果	6.0	3.0	1.8	1.0	3.0	885
7	三	有機飯	蒙古烤肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米(主食材)+蛋-煮</small>	肉末鮮豆 <small>豆(主食材)+豬肉+油片+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		7.0	2.5	2.0		2.7	849
8	四	麥片飯	義式蒜香雞 <small>沿富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	黑胡椒豬排x1 <small>豬排-炸</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>	乳品	6.2	3.1	2.0	1.0	2.9	927
9	五	~~雙十國慶連假~~												
12	一	糙米飯	奶香燉豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	紐澳良雞排x1 <small>雞排-炸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	田園鮮蔬湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		7.0	3.0	1.9		2.9	893
13	二	特製拌麵	★酥炸雞翅x1 <small>沿富雞肉(主食材)-炸</small>	香菇肉燥 <small>祥園豬肉(主食材)+香菇+時蔬-煮</small>	豆乾滷蛋x1 <small>白煮蛋+時蔬+豆乾-油</small>	蔬菜	鮮瓜肉片湯 <small>鮮瓜+豬肉-煮</small>	水果	6.0	3.0	1.7	1.0	3.0	883
14	三	有機飯	黑胡椒豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	番茄豆腐蛋 <small>番茄(主食材)+豆腐+蛋-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西米露-煮</small>		6.0	2.7	2.2		2.8	804
15	四	薏仁飯	栗子燒雞 <small>沿富雞肉(主食材)+栗子+時蔬-煮</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	7.0	3.0	1.7	1.0	2.8	964
16	五	五穀飯	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	古早味蒸蛋 <small>蛋(主食材)-蒸</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 <small>馬鈴薯+排骨-煮</small>		6.8	2.6	1.9		2.7	840
19	一	紫米飯	春川炒雞 <small>沿富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	◎韓式豆腐煲 <small>豆腐+雞肉+魚乾+時蔬-煮</small>	安東燒寬粉 <small>馬鈴薯(主食材)+寬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜豆芽湯 <small>海芽+豆芽-煮</small>		6.8	3.0	2.1		2.8	880
20	二	招牌油飯	甜麵醬豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+豆子-煮</small>	◎花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>竹筍+雞肉-煮</small>	水果	6.0	2.7	1.8	1.0	2.9	858
21	三	有機飯	紅燒嫩雞 <small>沿富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	椒香豬排x1 <small>祥園豬排(主食材)-油</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬+油片-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.0	3.0	1.9		2.8	819
22	四	糙米飯	糖醋排骨 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香烤雞排x1 <small>雞排-烤</small>	香滷大根 <small>白蘿蔔(主食材)+花生+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+蒼耳+豬肉-煮</small>	優酪乳	6.5	3.0	1.8	1.0	2.9	936
23	五	雜糧飯	烤肉醬雞 <small>沿富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★椒鹽魚丁x2 <small>魚丁-炸</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>		6.0	3.0	1.9		3.0	828
26	一	薏仁飯	洋蔥肉片 <small>祥園豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	茄汁雞x2 <small>雞肉-燒</small>	玉米總匯 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	黑糖珍珠 <small>粉圓-煮</small>		7.0	3.0	1.7		3.0	893
27	二	蒜香義大利麵	★炸雞排x1 <small>沿富雞排(主食材)-炸</small>	香烤薯餅x3 <small>薯餅-烤</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+鮮菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	水果	6.6	2.5	1.7	1.0	3.0	887
28	三	有機飯	◎三杯雞 <small>沿富雞肉(主食材)+紫血-煮</small>	香滷豬排x1 <small>豬排(主食材)-油</small>	木須鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		6.6	2.5	2.0		2.8	826
29	四	燕麥飯	照燒豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	★酥炸魚條x2 <small>魚條-炸</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>	乳品	6.3	2.5	2.0	1.0	2.8	885
30	五	五穀飯	打拋豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	綜合滷味 <small>馬鈴薯+鴨蛋+海帶結-油</small>	奶香白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>		6.0	3.0	1.9		2.9	823

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定
※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

豆類及其	主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜滿
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	0	10	9	19	0	3	0	6



10/19 異國料理~韓式套餐

◆韓國吃什麼

1. 韓國飲食注重風味和健康，以「五行說」紅、綠、黃、白、黑五種自然色來搭配
2. 傳統菜色有飯、湯、配菜，每一道配菜用一個盤子裝，一次放在桌上，再把桌子搬到吃飯的地方
3. 大量使用發酵食品，其中以泡菜最具代表性。泡菜原料為大白菜，富含維生素A、C、B1 鈣、鐵、磷以及乳酸菌，能夠調整腸道好菌，同時幫助腸蠕動

