

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 供應 (份)	蛋黃 供應 (份)	雞蛋 供應 (份)	肉類 供應 (份)	水果 供應 (份)	熱量 (大卡)
1	四	胚芽飯	日式薑汁豬肉 祥園豬肉+洋葱+時蔬-燒	★◎香酥玉米餅x1 玉米餅-炸	肉絲豆芽 豆芽菜+豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞肉+時蔬-煮		6.5	2.8	2.8	3.0		870
6	二	五穀飯	奶香燉雞 洽富雞肉+時蔬-燉	◎醬燒肉丸x1 獅子頭-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉筍-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	3.0	2.8	1.0	920
7	三	有機飯	樹子蒸魚x1 魚+樹子+薑-蒸	鐵板豬柳 祥園豬肉+時蔬-煮	義式炒菇 菇+時蔬-煮	有機蔬菜	芋圓嫩仙草 芋圓+仙草-煮		6.4	3.0	2.8	2.7		865
8	四	麥片飯	泰式腰果雞丁 洽富雞肉+腰果+時蔬-煮	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-炒	腐皮甘藍 高麗菜+腐皮+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+豬肉-煮		6.2	2.8	2.8	2.8		840
9	五	金黃 咖哩燉飯	香烤雞腿x1 洽富雞腿-烤	★◎炸物拼盤 雞柳條+地瓜薯條-炸	蝦香白菜 大白菜+開陽+時蔬-煮	蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	乳品	6.4	3.0	3.0	3.0	1.0	963
12	一	燕麥飯	鮮茄燉雞 洽富雞肉+番茄+時蔬-燉	◎豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-烤	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.7	2.8		838
13	二	糙米飯	豬肉鮮蔬煲 祥園豬肉+時蔬-煮	香嫩雞排x1 雞排-烤	黑白雙絲 海帶絲+干絲-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮	水果	6.2	3.0	2.8	2.8	1.0	915
14	三	有機飯	栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋-煮	鐵板豆芽 豆芽+木耳+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.5	2.8	2.8	2.8		861
15	四	什錦 炒烏龍	照燒烤雞腿x1 洽富雞腿-烤	◎日式黑輪x1 黑輪+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.8	2.8		869
16	五	芝麻飯	雞肉筑前煮 洽富雞肉+時蔬-煮	肉末蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	香蒜拌豆雞 豆雞+時蔬-煮	蔬菜	四神湯 豬肉+馬鈴薯+薏仁-煮	乳品	6.4	2.8	3.0	2.8	1.0	939
19	一	糙米飯	咖哩豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮		6.2	3.0	2.7	3.0		862
20	二	香菇油飯	蜜汁雞排x1 洽富雞排-烤	五香滷蛋x1 水煮蛋+豆干-滷	紅燒大根 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉-煮	水果	6.2	3.0	2.8	2.8	1.0	915
21	三	有機飯	匈牙利炒豬 祥園豬肉+時蔬-煮	◎鮮肉燒賣x2 鮮肉燒賣-蒸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	菠蘿甜湯 鳳梨+脆圓-煮		6.3	2.8	2.8	2.8		847
22	四	紫米飯	起司韓式地瓜雞 洽富雞肉+地瓜+時蔬-煮	豬肉冬粉 豆芽菜+豬肉+冬粉+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑+小魚干-煮		6.6	2.8	2.8	2.7		864
23	五	胚芽飯	瓜仔肉 祥園豬肉+瓜仔-煮	黑胡椒大排x1 豬排-烤	脆炒鮮筍 竹筍+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉-煮	優酪乳	6.4	3.0	2.8	2.8	1.0	949
26	一	燕麥飯	◎三杯雞 洽富雞肉+米血-煮	客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮		6.2	2.8	3.0	2.7		841
27	二	DIY 義大利麵	香滷豬排x1 豬排-滷	田園南瓜白醬 豬肉+南瓜+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-煮	水果	6.4	3.0	2.8	2.8	1.0	929
28	三	有機飯	香料嫩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊x2 雞塊-炸	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋葱+蘑菇+時蔬+豬肉-煮		6.2	2.8	3.0	3.0		854
29	四	薏仁飯	蠔油什錦燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.4	3.0	2.8	2.8		869
30	五	麥片飯	沙茶菇菇雞 洽富雞肉+時蔬-炒	豆包燴肉 豆包+豬肉+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-炒	蔬菜	海芽魚丸湯 魚丸+海芽-煮	乳品	6.2	2.8	3.0	2.8	1.0	925

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※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※

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)			
豆類 及其 製品 次	魚肉 及海 鮮 次	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸 品 次	甜湯 次
						魚、肉類	其他		
0	1	7	12	20	0	5	3	4	4



## 蛋白質來源大比拚

蛋白質的來源為「豆、魚、蛋、肉」，命名的順序即是優先攝取順序。大魚大肉雖然是蛋白質，但同時所含的脂肪量也較多，適度以植物性蛋白質(豆)替代肉類，可減少過多的熱量及脂肪攝取，成長得更健康也更

能控制體態！

資料來源:衛生福利部國民健康



### 重要公告

本公司全面使用  
「國產肉品」